LA COCINA DE LA *Coca*

de

BEBE FIAMMETTA

–35 recetas con el superalimento prohibido–

What might Queen Sheba have asked King Solomon before she submitted to **G**od? What are we questioned on Judgement Day? Do Angels and genies live in democracies? Do secular Angels and genies even exist? Are Angels allowed to possess? Compared to the Angels, are humans like animals compared to us? And would the depictions of Angels be that beautiful if they were man's invention instead of **G**od's Creation? How does man's fantasy treat the genies he has never seen? Does he not depict them categorically as monsters? Yet did **G**od not admit their father into His Assembly? And is one third how Christians measure **G**od's full Share in His Creation? Is this just? Or would a humble man allow himself to be called **G**od, **L**ord and His son? How much of the New Testament could be true? If Jesus were **G**od, would he have flooded the whole world? And could Muhammad have killed all the firstborn sons of a whole people to be worthy of worship? Then is it possible to exaggerate **G**od's Greatness? Is it not impossible? Who could say no to the Most **K**ind, to the **O**vercomer? Who could refuse to sacrifice his son to **G**od? And do aging animals know that they are mortal? Are animals, who own nothing, sad beings? Then does slavery not teach us how to dedicate ourselves to **G**od? And are **A**llah's Slaves not rewarded the best? Is it not the Angels who are able to fly and is the holy, unchanged Quran not the uncensored Command of His? Is our true nature not to be Slaves of **G**od rather than mammals or the fittest to survive? And is flesh an aggregate phase of soil or is it purely **G**od's Blessing? Is it not the perfect occasion to ponder Hell while having meat, how it must burn, how the skins and bones resemble our own skins and bones? What might this place smell like? How can it satisfy atheists to reject **G**od? How does it feel to fear death, believing you will lose everything you love and you live for? Then would the rabbis and the romans have dared to touch Jesus if he had received the kind of Miracles Moses received: Miracles meant for **J**ehovah's enemies? And would the people of pharaoh have laughed at Moses if he had received the kind of Miracles Jesus received: Miracles meant for **G**od's chosen Ones? So what is more fragile: an insect or our mind? Does a Christian mean **J**ehovah or Jesus when he mentions **G**od —**A**llah or the Messiah? Glory to the exalted **O**ne, would **G**od have created us in His Image when He created apes in our image? What percentage of His Image could be in us? And what else could have created all that we desire if not **G**od? Why would evolution make us crave chocolate instead of vegetables? And are christmas gifts anything other than bribery to worship an idol? Then what age would you guess for the Author of the Holy Quran? And is there even one misguiding word in the final Scripture? Where does it claim He had children and equals like a mortal, that He would rest and become jealous? Where does it suggest that He creates erroneously and was unable to give us more than this ending life? What could have been changed in the Holy Quran, and why? Can you protest against Truth? Do the faithless achieve more than protesting against Hell? Does an atheist really accept Reason? Could dead things ever create life? Or did the first Creature bloom from a flower? Did it maybe fall from a tree? Why do Creatures not emerge from plants or dead things anymore? Why are scientists, who laud themselves for recreating, or at least observing, everything they teach, not able to recreate or observe Creatures coming from plants or dead things? Does it in reality not take Someone ever-living to create life out of death, logically? Is **G**od's Creation of Adam not more plausible than the evolution theory, using the fairy tale of the amphibian that became a prince? And is remembering **G**od and Jesus or **G**od and Muhammad the same as remembering **G**od? Glory to the exalted **O**ne, do sunnites, shiites and sufis, who follow the fake hadiths of Muhammad, believe that our **L**ord would not know how much to reveal to us? Do they consider the Holy Quran a poor Book? Do they suggest that **A**llah's Choice of Words would be not sufficient? Or do they believe that the **G**od of all would reveal only to the educated elite? Do they not deny **A**llah being **G**od? And is helping a big deal for the wicked? Is helping not one of the best opportunities to misguide? Yet is a hurt insect able to heal? And are evil people impolite? Or do you believe that you can sin in Heaven? Would you ever want to sin where you could find whatever you desire? Is nirvana worth dying for? Are virgins not better? Will you still believe in the earth in Hell? Or can the dead profit from science? And does the Beyond belong to this universe? Is not the earth the center of the universe and is not Mecca the center of the world? Then does the vatican accept the fact that it is a product of the New Testament? Does it not behave like a rival of its own canon instead? And is any objective conversation with sunnites, shiites and sufis about Muhammad possible, or with Christians about Jesus, about the difference between Prophet and idol, remembering and obsession? Yet, is it not impossible to be objective about **G**od? So how many chances do we get? How many times do we die? Is Paradise a human right everyone deserves? What would be its difference from earth if everyone were admitted? Does it feel like the spirit of teens, the age at which we do not yet know what aging means? Does the Holy Quran not care for us the way we care for our small ones? And are the last Chapters of the Book of Job, where only **E**loah speaks, not the most beautiful part of the Bible? Is this not what makes the Quran so special among the books... Everyday an awakening, everyday a question to purify your mind! **www.bit.ly/thequestioning**

LA COCINA DE LA Coca

de

BEBE FIAMMETTA

-35 recetas con el superalimento prohibido-

Este libro también está disponible en versión impresa.

Copyright © 2026 The Golden Light

Copyright Portada e Ilustraciones © 2026 Dr Okay Altinisik

Todos los derechos reservados

Traducido del inglés: "The Coca Cookbook: 35 Recipes with the Forbidden Superfood" (2016)

ISBN: 978-3-903485-37-2

EN **D**IOS BUSCO

REFUGIO DEL

SATÁN, EL

MALDITO

—

EN EL NOMBRE

DE **A**LÁ, EL

MISERICORDIOSO,

EL **C**OMPASIVO:

NINGUNA PLANTA

ES ILEGAL

RECETAS

B Á S I C O S

Pan

Crêpes

Ñoquis

Dumplings

Pizza

Pasta

Ensalada

Sopa

Tacos

P O S T R E S

Alfajores

Brownies

Crème Brûlée

Torta

Chocolate

Bocaditos de Churro

Galletas

Cupcakes

Helado

Sorbete

Pie de Merengue

Mousse

Tarta de Naranja

Pudín

Tiramisú

B E B I D A S

Energizante

Infusión

Jugo

Green Bull

Amargo

Mate

Té Relajante

Té

Tónico

Vino Falso

C U I D A D O D E L A P I E L

Introducción

Ilustraciones en cerámica encontradas en un convento en el Valle de Ayacucho, en Perú, revelan que los primeros en disfrutar de la coca pudieron haber sido contemporáneos de Jesús, hijo de María. Esos descubrimientos datan de finales del Período Intermedio Temprano, como máximo. Los indicios arqueológicos más antiguos se remontan al inicio del Período Precerámico Andino, y cada vez se encuentran más restos de la planta de coca en contextos humanos, aunque algunos científicos argumentan que los humanos se asentaron casualmente cerca de plantas de coca en ese período. No ven evidencia de que las personas de la árida Costa del Pacífico masticaran hojas de coca entonces, aunque algunos de los restos fueron encontrados en tumbas. ¿Por qué importa esto? Porque todavía vivimos en tiempos de guerra. Las actitudes y métodos racistas de los conquistadores sobrevivieron hasta hoy, encarnados en Nixon, quien declaró una guerra global contra la coca y posibilitó la actual persecución sistemática de latinos y negros en los EE.UU. El ex jefe de política interna de Nixon, John Ehrlichman, confesó recientemente que el objetivo principal de la guerra mundial contra sus culturas era suprimir a los no blancos, destruyendo sus familias encarcelando a los hombres que se aferran a su cultura, mientras que hasta hoy actividades caucásicas comparables, como beber alcohol, se promocionan masiva y legalmente, a pesar de ser pecaminosas y una droga considerablemente más fuerte que la cocaína. Sin embargo, la evidencia más clara data del 450-500 después de Cristo, cuando un artesano Nasca decidió moldear figuras con mejillas hinchadas.

Muchos años después, un español que viajaba por los Andes durante la Conquista anota la siguiente conversación con los Indígenas: "… ustedes los Indígenas mastican esta coca, nunca la sacan de sus bocas, no la comen, simplemente la sostienen entre los dientes, ¿por qué?" "Nos quita el hambre y nos da vigor…" La actitud de los conquistadores hacia esta planta no es sorprendente, suena familiar: los racistas no quieren Indígenas fuertes, los quieren débiles. "Esta planta es indigna. Nos enfrentamos a medios salvajes de intoxicación."

En lugar de denunciar el alcohol, que **D**ios prohibió en el santo e inalterado Corán,

obispos infieles de todas partes de América del Sur se reúnen en Lima en 1569 para denunciar la coca, la supuesta Creación "perniciosa" que se supone da fuerzas a los Indígenas. … Gloria a Él, el **E**xaltado, pero la coca sobrevive, fue un amargo esfuerzo de erradicación y persecución, pero el **M**isericordioso la salvó de las manos de quienes se atreven a alegar que Él cometió un error, y hasta hoy castiga a sus enemigos, quienes mueren en mayor número a manos de los cárteles de droga que los consumidores de cocaína a causa de la cocaína. ¿Por qué están luchando siquiera? ¿Aprenderán alguna vez a rendirse ante el **T**odopoderoso? ¿No deberían combatir en cambio la droga más letal del mundo: el alcohol? ¿No deberían luchar contra el manejo en estado de ebriedad, la fornicación, la violación, el cáncer y la adicción? ¿No deberían tratar el alcohol como tratan innecesariamente a la coca si honestamente quieren marcar una diferencia? ¿Acaso **D**ios no se puso del lado de los débiles cuando prohibió esas bebidas absolutamente perniciosas que el hombre mismo, no **D**ios, creó erróneamente? ¿Y podemos esperar la misma Compasión de las élites en todo el mundo?

La coca siempre ha sido problemática para el viejo mundo, pero para los trabajadores andinos las hojas siempre han sido una bendición. Hasta hoy, la coca es el regalo más valioso que se puede compartir, siendo su derivado la cocaína, manejada como el oro blanco.

Cuatro familias de coca cultivada siguen vivas: Coca, que tiene hojas verde oscuro y ampliamente elípticas; Coca Ipadu, que tiene hojas redondeadas en el ápice; Novogranatense o Coca Colombiana, con hojas más pequeñas, delgadas y de color verde amarillento, y Novogranatense Truxillense. Las hojas de Novogranatense Truxillense caen en tres meses, mientras que la familia Novogranatense es de hoja perenne. Debido a su resistencia a los períodos de sequía, Novogranatense Truxillense se cultiva principalmente en los desiertos de la costa peruana, sin embargo, en esas regiones la planta depende más del ser humano.

Los Incas contaban con dos variedades en su imperio. Al este de los Andes se encuentra la cuna de Mamacoca, que tiene hojas grandes y oscuras. Tupa, de la familia Novogranatense-Truxillense, tiene sus orígenes en los valles de la Costa del Pacífico.

Las plantaciones de coca en los valles costeros datan de tiempos preincaicos. Afortunadamente, los conquistadores no lograron erradicarlas, y afortunadamente los españoles tampoco erradicaron los chiles, los cacahuates, las batatas o la yuca, que los Indígenas de las tierras bajas orientales también descubrieron.

Las plantas silvestres del llamado género Erythroxylum crecen por debajo de los 1.000 m sobre el nivel del mar, las cultivadas sobreviven incluso a los 2.000 m sobre el nivel del mar. Las heladas de las elevaciones más altas matarían a todas las especies. Hoy en día, las variedades se encuentran en todo el continente sudamericano, en gran parte dentro de las fronteras de Brasil. Las diversas especies de los árboles y arbustos tropicales de coca, de las que existen más de 200, son las plantas más difíciles de distinguir. Sus pequeñas y discretas flores dificultan su caracterización taxonómica. Mientras que la mayoría de las familias de coca se reproduce a partir de semillas, la variedad Coca-Ipadu es la única que no lo hace. Las variedades de esta familia, también conocida como Coca Boliviana, crecen entre los 500 m y los 1.500 m de altitud y por lo tanto prefieren condiciones húmedas. Estas familias solo se cultivan en América del Sur. La familia perenne Novogranatense tiene su origen en el norte de América del Sur, en Colombia, y hoy en día se cultiva en todo el mundo. Novogranatense Truxillense, o Coca de Trujillo, es descendiente de la familia perenne resistente a la sequía y ganó popularidad por su uso en las industrias farmacéutica y de bebidas modernas. Hasta finales de la época prehispánica, Truxillense fue cultivada extensivamente.

Finalmente, en 1975, gracias a un estudio académico realizado por David Aulik, James Duke y Timothy Plowman, la coca resulta ser el superalimento definitivo. Veganos, postrados ante **D**ios, Gloria a Él, el **E**xaltado: se descubrió que las hojas de Erythroxylum de Chapare, Bolivia, comparadas con un promedio de 50 productos vegetales encontrados en América Latina, son "más altas en calorías (305/100g frente a 279), proteínas (18,9g: 11,4g), carbohidratos (42,6g: 37,1g), fibra (14,4g: 3,2g), cenizas (9,0g: 2,0g), calcio (1540mg: 99mg), fósforo (911mg: 270mg), hierro (45,8mg: 3,6mg), vitamina A (11.000 UI: 135 UI) y riboflavina (1,91mg: 0,18mg)". Y si bien el consumo

ordinario de hojas de coca beneficia la salud, la concentración del alcaloide de cocaína en la hoja es tan pequeña que no conducirá a la adicción ni a ningún problema de salud física, según un amplio estudio sobre la cocaína realizado entre 1992 y 1994 por la Organización Mundial de la Salud. Au contraire, el estudio, que abarca 19 países y 22 ciudades, alienta a centrarse en los efectos positivos de la coca para la salud.

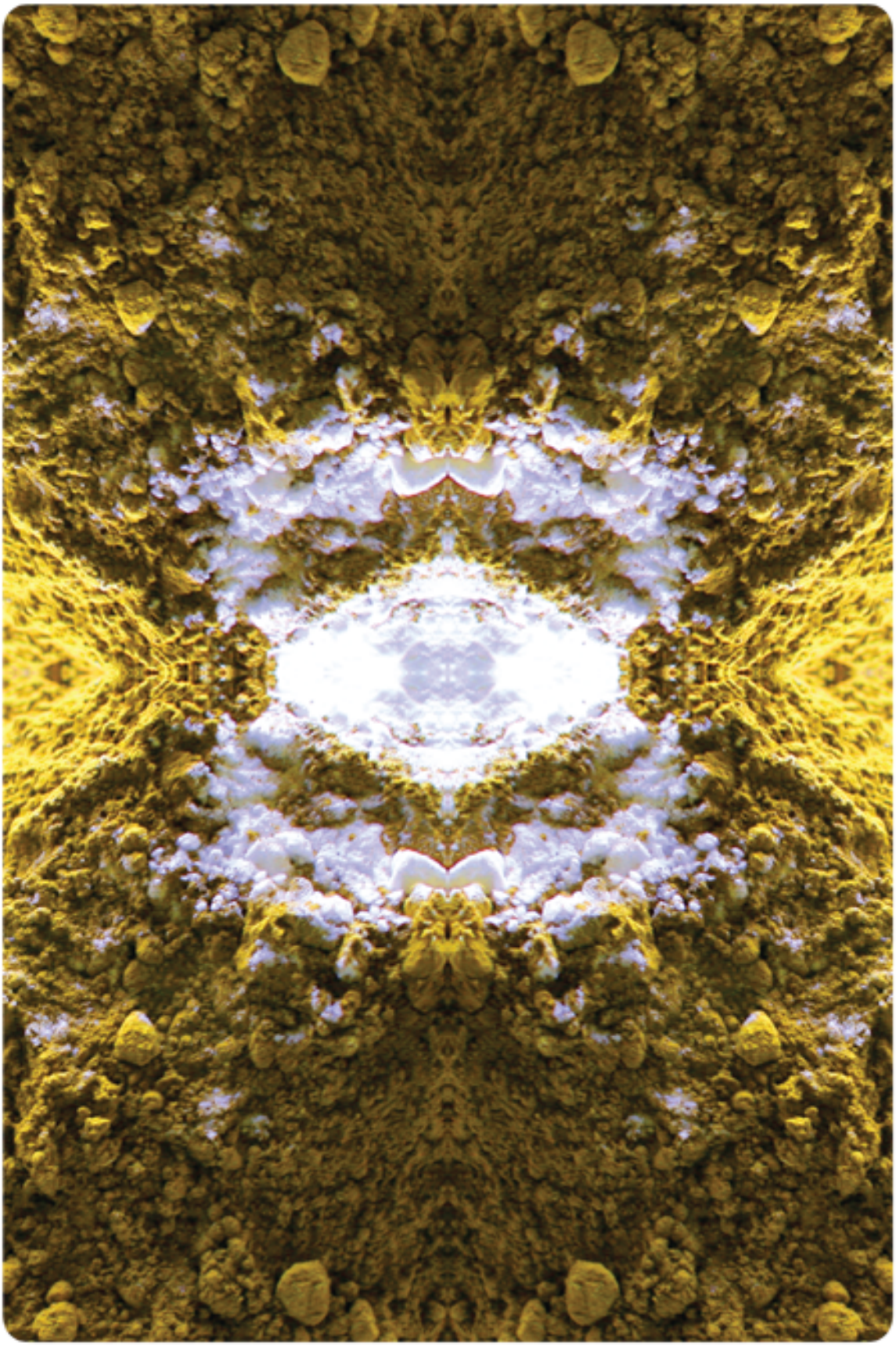
La nutricionista peruana Maritza Vera trata a pacientes que sufren de anemia crónica, depresión, osteoporosis y leucemia simplemente añadiendo harina de coca, hojas de coca molidas y tostadas, a los alimentos. Añadida en panes, tortas, jugos, caramelos y cereales, la harina de coca es aceptada como remedio para el cólico, la gastritis, la artritis, el reumatismo, la tos, la diabetes y el colesterol en la medicina natural andina.

Desde el imperio inca, la harina de coca se produce moliendo las hojas cosechadas y secas de la planta. Las tiendas en Bolivia, Perú y Ecuador la venden comercial y legalmente. Si tienes suerte, vives en un país donde es legal pedir hojas de coca o semillas simplemente a través de uno de los muchos proveedores en línea — ten en cuenta que las hojas y semillas de coca son ilegales en algunos países. Plantada en altitudes medias, entre 500-2.000 m sobre el nivel del mar, la coca florecerá hasta tres veces al año.

Estás leyendo el primer libro de cocina que cocina con coca. Aquí encontrarás una extensa colección vegetariana de la llamada Cocina Novoandina, que busca continuar y adaptar la cocina inca tradicional a un mundo global. Una amplia variedad de productos cocidos y horneados, incluso platos, pueden prepararse con coca simplemente moliendo las hojas en una versión más saludable de la harina. La harina también puede mezclarse en jugos o licuarse en smoothies. Ten en cuenta que puedes mezclar harina en cualquier alimento que requiera harina, las mágicas recetas de este libro de cocina te mostrarán cómo. ¡Así que compra orgánico, que aproveche y buen provecho!

Atentamente, Dr Bebe Fiammetta

BÁSICOS



Pan de Coca

Ingredientes para 1 hogaza

—

• 4 cucharadas de mantequilla y mantequilla extra para engrasar el molde

• 3 tazas de harina de trigo

• 2 cucharadas de harina de coca

• 1 cucharadita de polvo para hornear

• 1 cucharadita de sal — ¡no uses sal marina! ¡La sal marina está sucia!

• 4 cucharaditas de azúcar

• 2 huevos

• 1 taza de leche o leche de coco

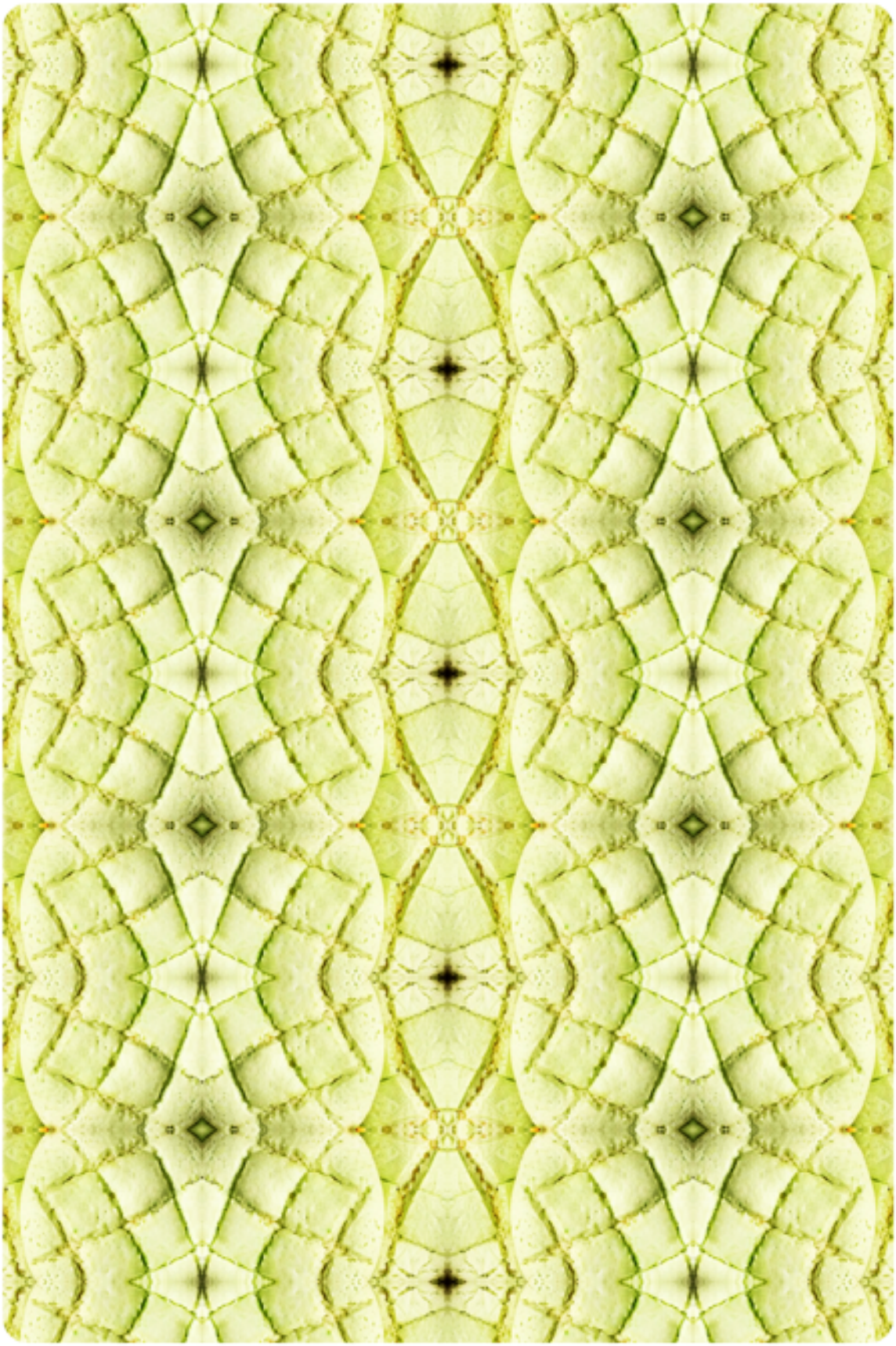
• 2 tazas de infusión de coca

Infusión de Coca

• 2 tazas de agua

• 10 hojas de coca

• 1 cucharadita de miel



Pan de Coca

Preparación

—

- Hierve el agua y mantenla a fuego medio-alto.
- Vierte el agua en un tazón con las hojas de coca y añade la miel revolviendo.
- Tapa el tazón y deja reposar durante 15 minutos.

- Precalienta el horno a 175°C/350°F.
- Prepara un molde para pan y engrásalo con mantequilla.
- En un tazón grande, mezcla las harinas, el polvo para hornear, la sal y el azúcar.
- En un tazón mediano, bate los huevos, la leche o leche de coco y la mantequilla.
- Vierte la mezcla en las harinas y revuelve.
- Agrega la infusión de coca mientras amasas y estiras la masa durante 15 minutos.
- Deja reposar durante 45 minutos.

- Transfiere la masa al molde engrasado y presiona la masa por todo el molde con la palma de la mano, aplanándola.
- Hornea hasta que la parte superior de la masa tome un color dorado claro, entre 40 y 50 minutos.
- Saca el molde del horno y deja enfriar durante 15 minutos.

- Desmolda el pan pasando un cuchillo por los bordes del molde si es necesario, y deja enfriar otros 15 minutos antes de servir.

Crêpes de Coca

Ingredientes para 14 Crêpes

—

• ¾ taza de leche o leche de coco

• 2 huevos grandes

• 2 cucharadas de mantequilla

• 1 taza de harina de trigo

• 2 cucharaditas de harina de coca

Relleno de Queso

• cualquier tipo de queso escurrido

• 2 cucharadas de jugo de limón

Opcional

• verduras o frutas frescas

Crêpes de Coca

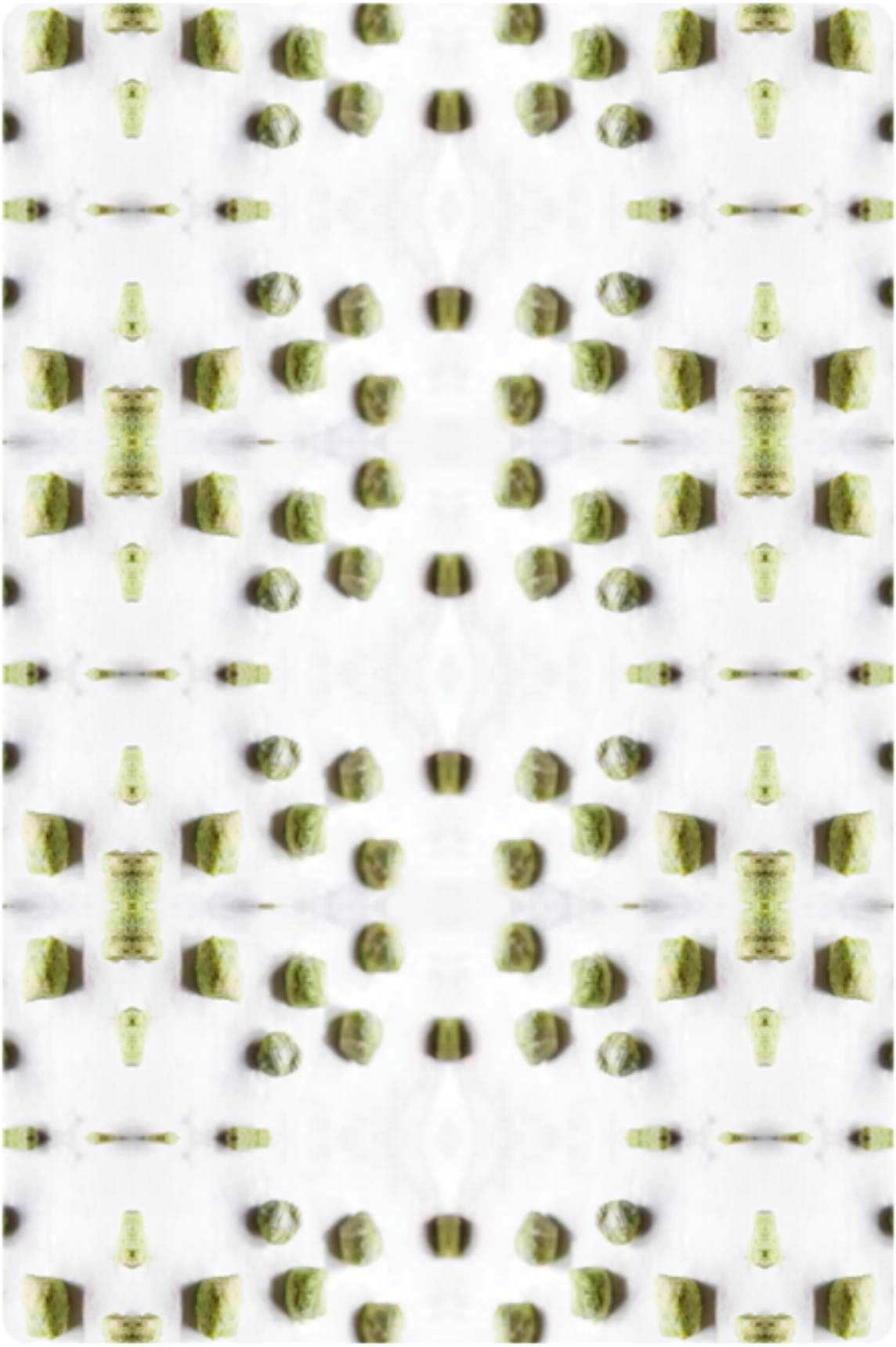
Preparación

—

- En un tazón, bate los huevos y mézclalos con la leche y las 2 cucharadas de mantequilla.
- Añade poco a poco la harina y la harina de coca, sigue revolviendo para eliminar los grumos.
- Engrasa una sartén con mantequilla y caliéntala a fuego medio-alto.
- Vierte 2 cucharadas de masa. Gira la sartén para cubrir el fondo de manera uniforme y delgada.
- Cocina durante 1-2 minutos, hasta que los bordes se doren. No voltees los crêpes.

- Mezcla el queso, el jugo de limón y las verduras o frutas en un tazón.
- Puedes añadir 2-4 cucharadas de azúcar si eliges frutas.
- Con el lado cocido hacia arriba, coloca aproximadamente ¼ de taza de relleno de queso sobre el crêpe.
- Añade el relleno opcional de verduras o frutas en el centro del crêpe, o coloca verduras partidas a la mitad en un molde al horno y ásalas a 218°C/425°F durante 30 minutos; puedes añadir aceite de oliva y sal si lo deseas.
- Dobla los bordes derecho e izquierdo del crêpe sobre el relleno.
- Enrolla el crêpe para cerrarlo.

- Calienta 1 cucharadita de mantequilla en una sartén a fuego medio-bajo.
- Coloca los crêpes rellenos en la sartén caliente.
- Fríe hasta que los crêpes se doren, 2 minutos por cada lado.
- Sírvelos calientes o fríos.



Ñoquis de Coca

Ingredientes para 5 Porciones

—

• 1kg o 4 papas grandes bien lavadas

• sal

• agua

• 2 huevos

• pimienta negra

• 2 cucharadas de mantequilla o aceite de oliva extra virgen

• otras 2 cucharadas de aceite de oliva para las verduras

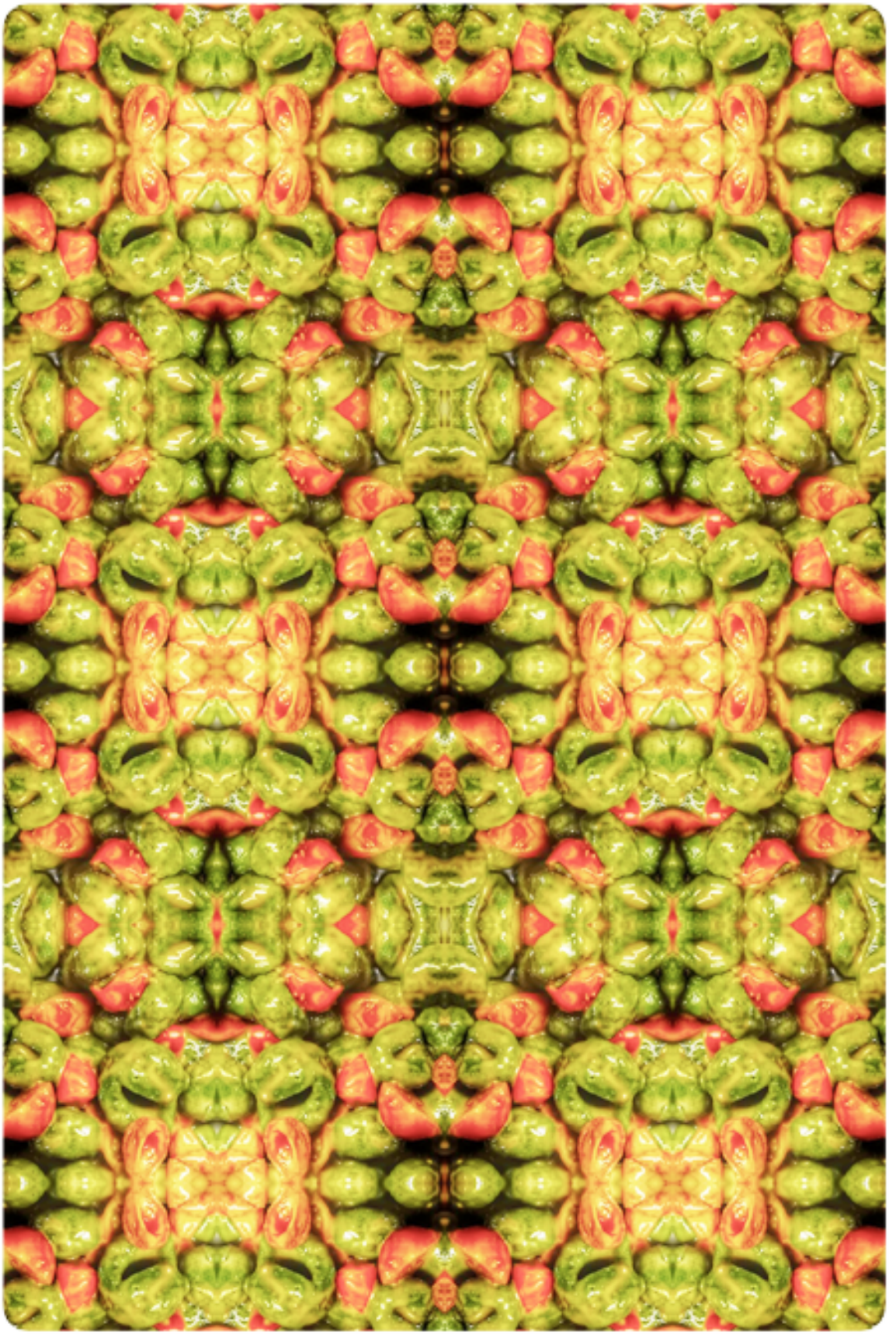
• 1 taza de harina de trigo

• 2 cucharaditas de harina de coca

• 1 taza de ricotta

• ½ taza de parmesano rallado

• verduras frescas



Ñoquis de Coca

Preparación

—

- Añade las papas sin pelar y 1 cucharada de sal en una olla, cúbrelas con 5 cm de agua.
- Al hervir, reduce el fuego a medio-alto. Deja cocinar durante 40 minutos.

- Llena otra olla con agua fría, añade 1 cucharada de sal. Lleva a ebullición.
- Escurre y pela las papas mientras aún estén calientes.
- Aplástalas hasta obtener una masa.
- Espolvorea harina por encima y haz un hueco en el centro de la masa.
- Rompe los huevos y añade 2½ cucharaditas de sal y pimienta.
- Bate ligeramente los huevos con un tenedor.
- Añade la mantequilla o el aceite de oliva, las harinas, la ricotta y el parmesano a la masa.
- Amasa hasta que la masa quede suave y homogénea, luego transfiere a un tazón.
- Toma 1 cucharadita de masa y da forma a los ñoquis con una segunda cuchara.
- Si los ñoquis se pegan, sumerge la cucharadita en harina.
- Echa los ñoquis en el agua hirviendo y deja cocinar hasta que floten a la superficie.
- 2-3 minutos después, retíralos con una espumadera.

- Cocina las verduras en rodajas en una sartén con aceite de oliva durante 2 minutos a fuego medio.
- Sirve con mantequilla o aceite de oliva y parmesano adicional.

Dumplings de Kimchi y Coca

Ingredientes para 40-50 Dumplings

—

Masa

• 2 tazas de harina de trigo

• 1 cucharada de harina de coca

• ¼ cucharadita de sal

• ¾ taza de agua hervida

Relleno

• 1 bloque/250g de tofu firme

• 1 taza de kimchi de repollo finamente picado

• ½ cebolla picada finamente

• 1 cucharadita de jengibre picado finamente

• 2 cucharadas de ajo picado finamente

• 1 cucharadita de azúcar morena

• ¼ cucharadita de sal

• ¼ cucharadita de pimienta negra

• 4 cucharaditas de salsa de soya

• ½ cucharadita de aceite de sésamo

• 2 huevos batidos

Salsa Yangnyeomjang para Mojar

• 1 cebolleta picada

• 1 diente de ajo machacado

• 3 cucharadas de salsa de soya

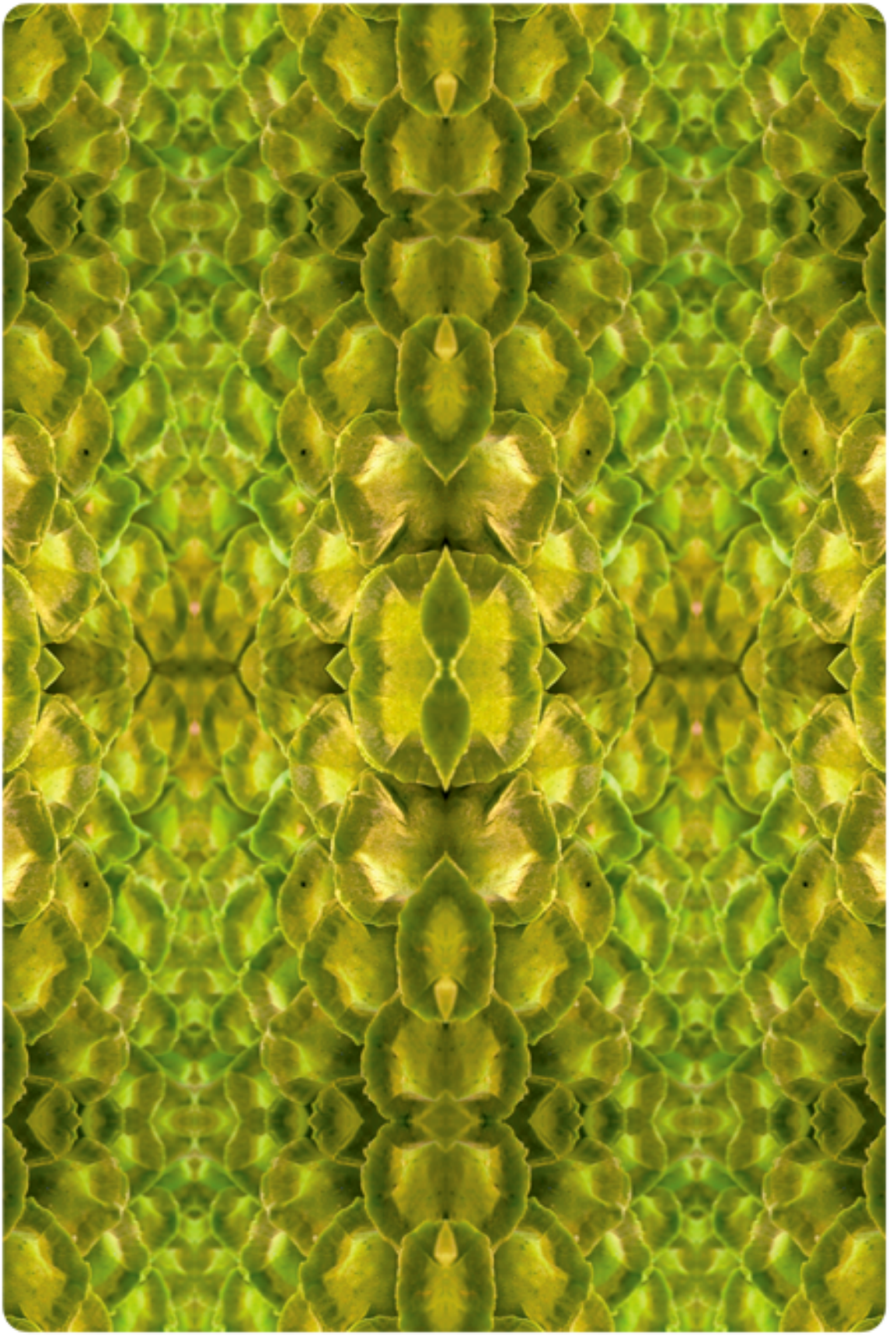
• ½ cucharadita de vinagre de arroz

• 1 cucharada de aceite de sésamo tostado

• 2 cucharaditas de semillas de sésamo tostadas y machacadas

• ½ cucharadita de azúcar o miel

• 2 cucharaditas de ají rojo



Dumplings de Kimchi y Coca

Preparación

—

- En un tazón, mezcla las harinas y la sal, haz un hueco en el centro. Revuelve mientras añades el agua hervida.
- Vierte gradualmente para que la harina absorba el agua y se formen grumos.
- Amasa todos los grumos hasta obtener una masa uniforme.
- Transfiere la masa a una superficie de trabajo y amasa hasta que quede elástica, 2 minutos.
- Sella la masa en una bolsa con cierre hermético y exprime el aire.
- Deja reposar de 15 minutos hasta 2 horas, luego divide en 4 piezas iguales.
- Enrolla cada pieza en un cilindro de 2,5 cm de grosor y corta cada cilindro en 8 piezas iguales.
- No hagas la masa demasiado delgada, debe sostener el relleno. Añade harina si la masa se pega.
- Con platos pequeños cubiertos con papel film, aplana cada disco.
- Con un rodillo enharinado, estira hacia adelante y hacia atrás.
- Gira el disco hasta obtener el grosor deseado.
- No hagas la masa demasiado delgada, debe sostener el relleno. Añade harina si la masa se pega.
- Las tapas deben tener un diámetro de 7-10 cm.

- Envuelto en un paño de cocina, exprime el líquido del tofu.
- Pica el repollo y exprime el líquido.
- Aplasta y mezcla el tofu, el repollo, la cebolla, el jengibre, el ajo, el azúcar morena y la sal.

- Añade la pimienta negra, la salsa de soya y el aceite de sésamo.
- Mezcla bien con 2 huevos batidos.
- Coloca 1 cucharada de relleno en el centro de cada tapa, no la rellenes demasiado.
- Moja un dedo en el huevo batido y humedece el borde de la tapa.
- Dobla para formar un semicírculo y presiona los bordes para sellar.

- A fuego bajo, vierte aceite de sésamo en una sartén y coloca los dumplings.
- Tapa y fríe hasta que el fondo esté dorado, luego voltea los dumplings.
- Añade 1 cucharadita de agua fría, tapa. Continúa hasta que el otro lado esté dorado.

- En un tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes de la salsa para mojar y sirve.

Pizza de Coca

Ingredientes para 2 Pizzas

—

Masa

• 2 tazas de harina de trigo

• 1 cucharada de harina de coca

• 1½ cucharaditas de polvo para hornear

• 1½ cucharaditas de sal

• ¾ taza de agua tibia

• 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

Salsa

• aceite de oliva extra virgen

• ¼ cucharadita de ajo en polvo

• 1 cucharadita de hojas de coca molidas

• 3 cucharadas de Llajwa, que puedes encontrar en tiendas de productos latinoamericanos. Es una salsa de tomates, ají locoto y una hierba similar al cilantro llamada quilquiña.

• 2 tomates frescos

• 1 cebolla en rodajas

• 5 hojas frescas de albahaca

• 1 ají locoto o habanero si no consigues locoto

• Si te gusta el pomelo, añade 2 pomelos frescos para reemplazar la carne

Pizza de Coca

Preparación

—

- Precalienta el horno a la temperatura más alta. Combina las harinas, el polvo para hornear y la sal en un tazón.
- Añade el agua tibia, el aceite y revuelve hasta poder formar una bola. La masa debe quedar suave.
- Añade 1 cucharada de harina si la masa se pega.
- Amasa durante 3-4 minutos con las manos.
- Sobre una superficie enharinada o una bandeja para hornear, divide la masa en 2 bolas.
- Estíralas con los dedos dándoles forma de pizza.

- Añade el aceite de oliva, ¼ cucharadita de ajo en polvo y la mitad de las hojas de coca molidas a la salsa Llajwa.
- Extiende la salsa sobre la masa estirada usando el reverso de una cuchara.
- Corta los tomates en rodajas finas, corta los pomelos en cubos y colócalos sobre la masa.
- Cubre con la cebolla en rodajas y el ají locoto o habanero en rodajas.
- Esparce el resto de las hojas de coca y las hojas de albahaca.
- Hornea durante 10-12 minutos, hasta que la corteza se dore.

Pasta de Coca

Ingredientes para 4 Porciones

—

Masa para Pasta

• 3 tazas de harina de trigo

• 2 cucharadas de harina de coca

• ¼ cucharadita de sal

• 2 huevos

• 1 yema de huevo

Salsa

• 3 cucharadas de mantequilla

• ¾ taza de crème fraîche

• 1 diente de ajo finamente rallado

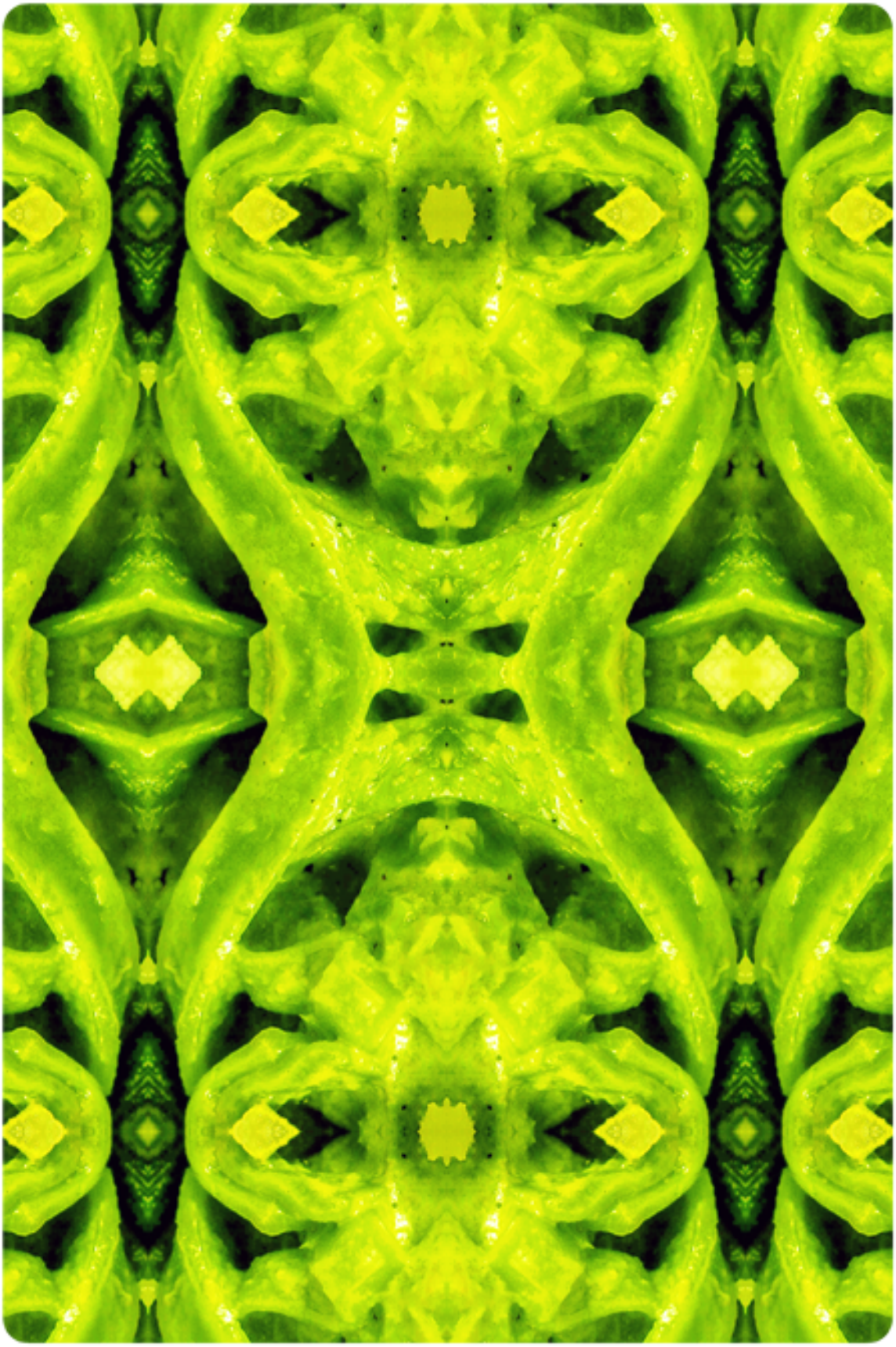
• ½ taza de queso parmesano rallado

• 1 cucharadita de hojas de coca molidas

• sal

• ½kg de espárragos cortados en trozos largos de 1,5 cm de grosor, con los extremos leñosos separados

• Si te gusta el pomelo, añade 2 pomelos frescos



Pasta de Coca

Preparación

—

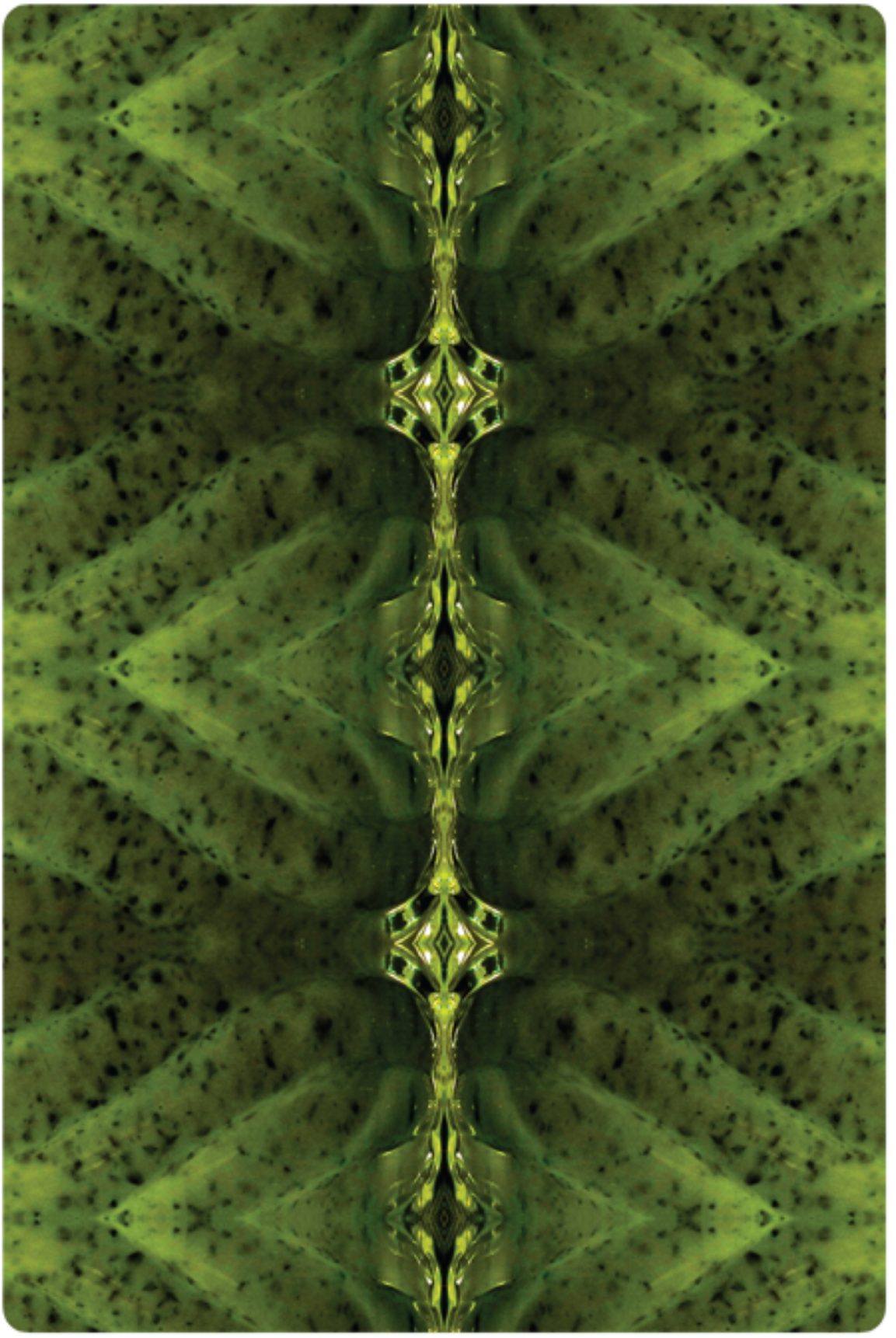
- Combina todas las harinas y la sal en un tazón.
- Añade los huevos y la yema, mezcla hasta que la masa se una, 5-10 minutos.
- Añade 1 o 2 cucharadas de agua fría si la masa parece seca.
- Amasa hasta formar una bola y aplana hasta obtener una forma oblonga de 2,5 cm de grosor.
- Deja reposar a temperatura ambiente entre 1 hora y varias horas.

- Divide la masa en 4 piezas, amasa cada pieza hasta que quede suave.
- Con un rodillo, aplana la masa lo más fina posible. Divide las láminas en 8 láminas más pequeñas.
- Espolvorea la masa ligeramente con harina y corta tiras de fideos con un cuchillo.
- Las tiras pueden ser finas o de 1,5 cm de ancho si quieres tagliatelle.
- Espolvorea más harina si la masa se pega. Usa toda la masa.
- Extiende los fideos sobre una bandeja ligeramente enharinada para que se sequen durante 30 minutos.
- Puedes refrigerar los fideos sin cubrir en una bandeja mientras hierve el agua en una olla grande.

- Mezcla la mantequilla, la crème fraîche, el ajo y el parmesano a fuego bajo en una sartén.
- Incorpora las hojas de coca molidas, los pomelos en cubos y la sal.
- Retira la sartén del fuego, mantén la salsa sedosa y suave, tapada y caliente.

- Sala generosamente una olla con agua hirviendo.
- Añade la pasta y los espárragos al agua. En 3-4 minutos terminan de cocinarse al mismo tiempo.

- Escurre la pasta y los espárragos en un colador.
- Añade la pasta y los espárragos a la sartén con la salsa.
- Cocina a fuego moderado revolviendo durante 1 minuto.
- Cubre con un poco más de hojas de coca molidas y parmesano.



Ensalada de Coca

Ingredientes para 4 Porciones

—

• 1 cabeza mediana a grande de cualquier tipo de lechuga

Opcional

• ¼-½ taza de pepino picado

• ¼-½ taza de cebolla picada

• ¼-½ taza de aceitunas en rodajas

• ¼-½ taza de tomates frescos en cubos

• ¼-½ taza de aguacate picado

• ¼ taza de semillas de granada

• ¼-½ taza de cualquier tipo de queso

Aderezo

• 2 cucharadas de vinagre de uva blanca

• 1 cucharada de azúcar molida

• ¼ cucharadita de sal y pimienta

• 2 cucharaditas de harina de coca

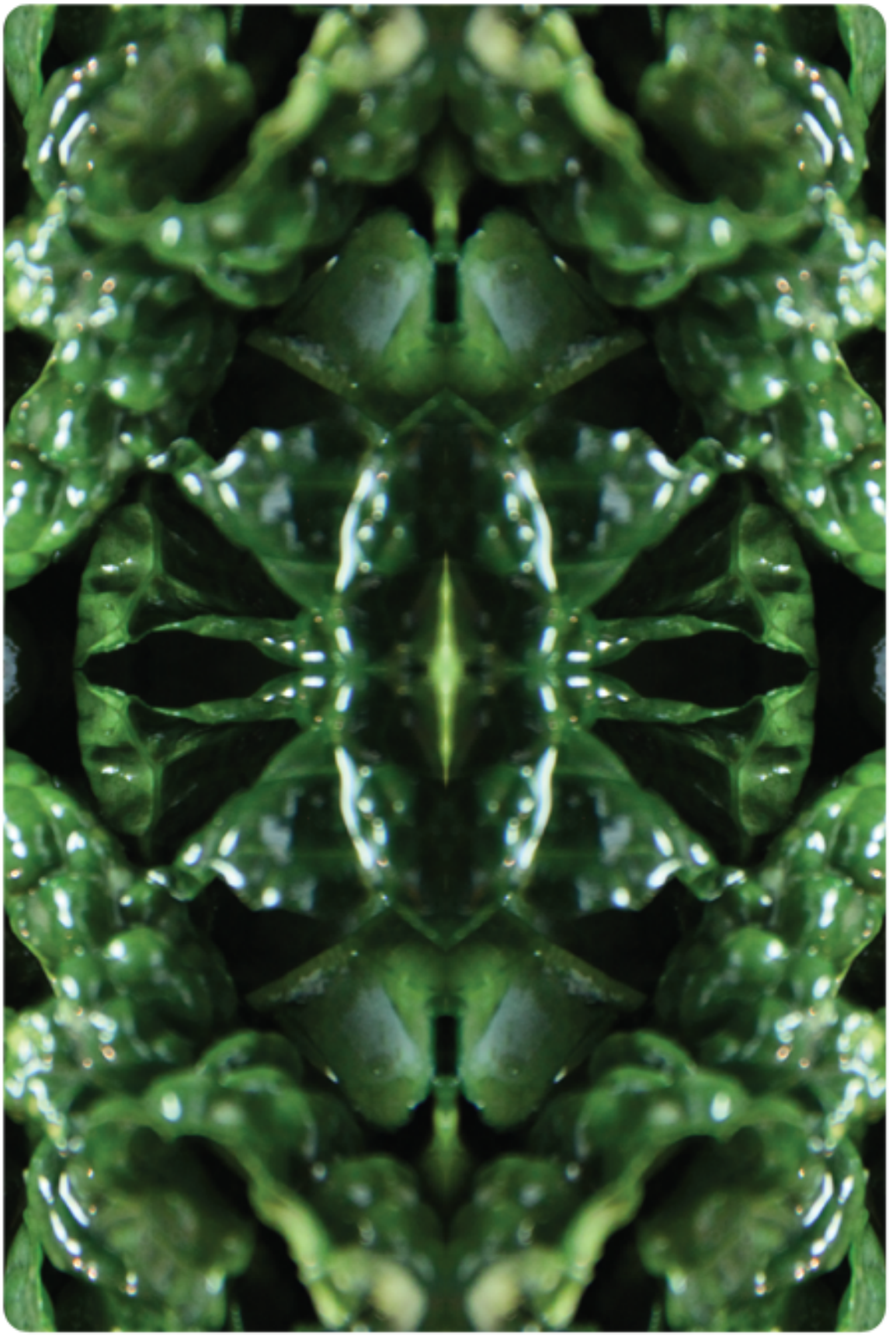
• 5 cucharadas de aceite de oliva

• 2 dientes de ajo picados

• 1 cucharadita de albahaca seca

• 1 pizca de orégano seco

• 1 cucharada de jugo de limón fresco



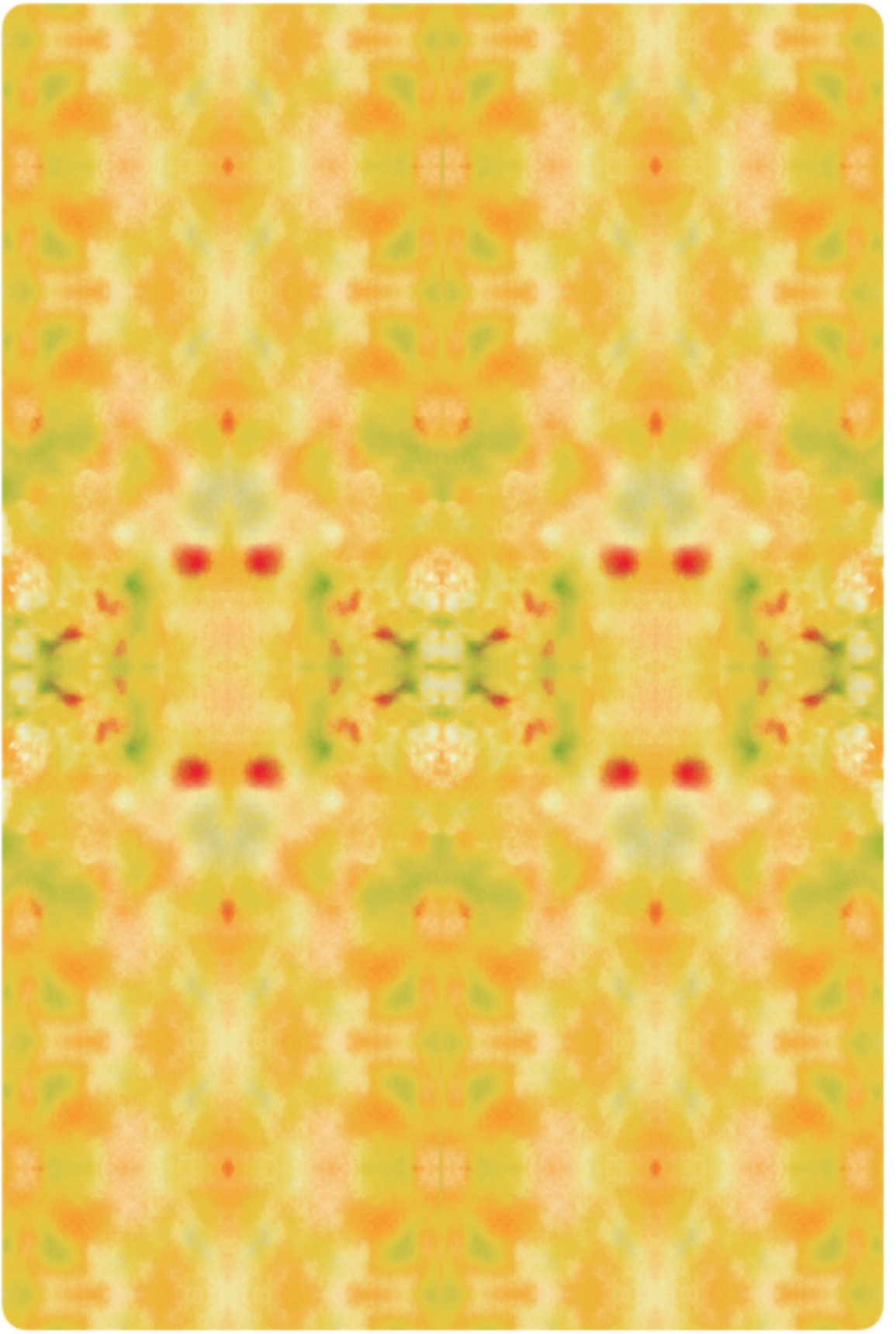
Ensalada de Coca

Preparación

—

- Mezcla todos los ingredientes del aderezo en un tazón pequeño y bate con un batidor.

- Añade las hojas verdes y las verduras en rodajas en un tazón grande.
- Cubre con semillas de granada si lo deseas.
- Justo antes de servir, vierte el aderezo por los bordes del tazón y mezcla.



Sopa de Coca

Ingredientes para 4 Porciones

—

Sopa

• 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

• 2 cebollas picadas finamente

• 2 zanahorias peladas y en rodajas finas

• 2 tallos de apio en rodajas finas

• ½ cucharadita de estragón seco

• 4 tazas de caldo de verduras

• 2 cucharaditas de harina de coca

Salsa

• 2 tomates frescos medianos

• 2 chiles serranos o 1 chile jalapeño, sin semillas, tallos ni venas

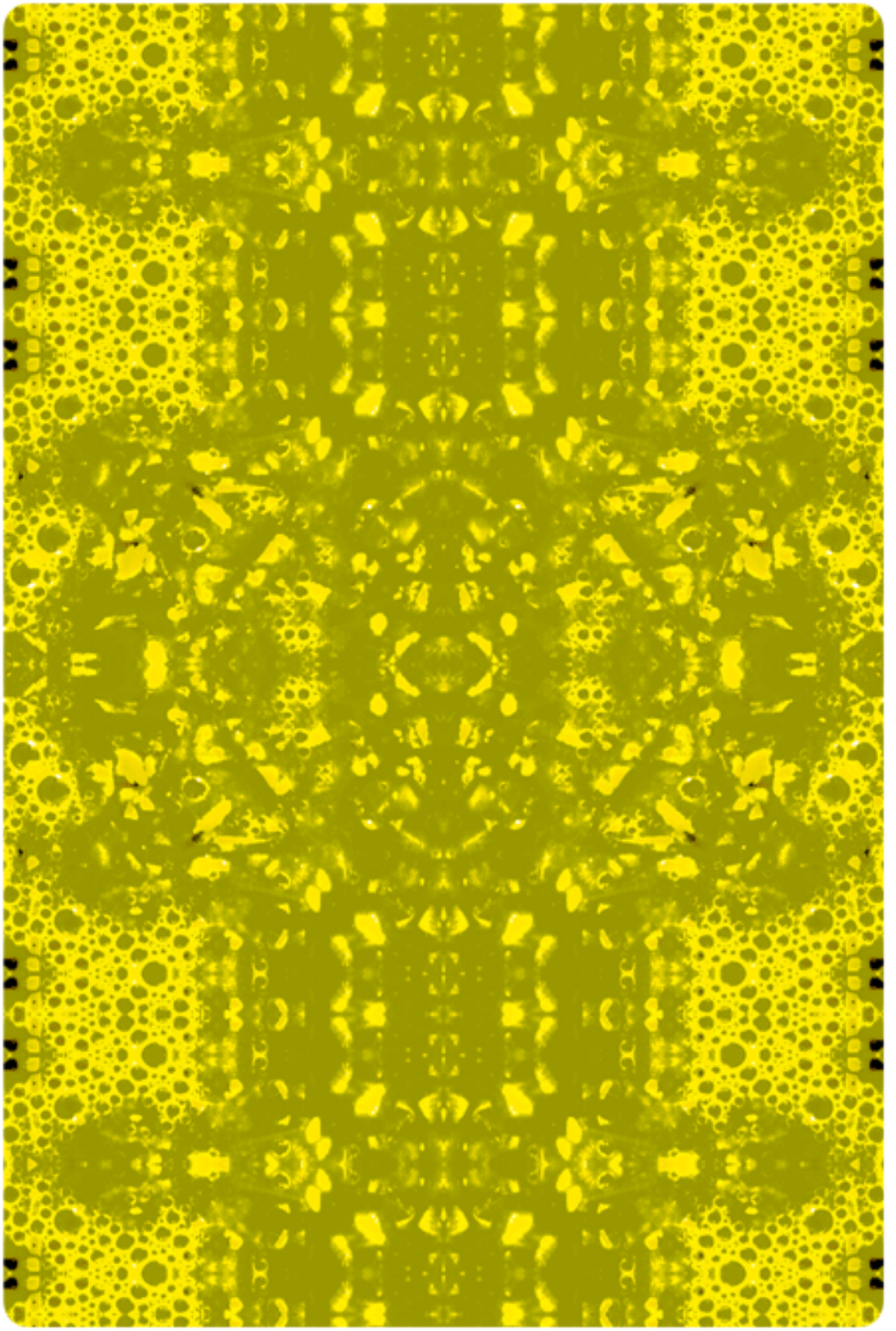
• ½ cebolla

• ½ taza de cilantro picado

• jugo de 1 lima

• 1 pizca de sal y pimienta

• 1 pizca de comino molido y orégano seco



Sopa de Coca

Preparación

—

- Calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio-alto.
- Sofríe las cebollas durante 5 minutos, hasta que estén tiernas.
- Incorpora las zanahorias, el apio y el estragón.
- Continúa cocinando hasta que las zanahorias estén tiernas, 5 minutos.

- Añade el caldo de verduras, lleva a ebullición y baja el fuego a fuego lento.
- Incorpora la harina de coca y deja cocinar durante 15 minutos.

- Pica los tomates, los chiles y la cebolla.
- Corta los ingredientes en cubos pequeños, pero no demasiado finos si no quieres un puré.
- Combina con el cilantro en un tazón.
- Añade el comino, el jugo de lima, el orégano, la sal y la pimienta. Si los chiles de la salsa pican demasiado, añade más tomate.
- Si lo quieres más picante, añade algunas semillas de chile más. Deja reposar durante 1 hora para que tome sabor.

- Incorpora la salsa a la sopa.

Tacos de Coca

Ingredientes para 8-16 Tortillas

—

• 2 tazas de harina de trigo o masa harina, que se elabora con granos de maíz remojados en agua con cal. Puedes conseguir masa harina fácilmente en línea o en tiendas de productos latinos.

• harina extra para amasar

• 1 cucharada de harina de coca

• ¼ cucharadita de sal

• 2 cucharadas de mantequilla o aceite vegetal

• mínimo 1 taza de agua caliente

Relleno para Quesadilla

• aceite de oliva

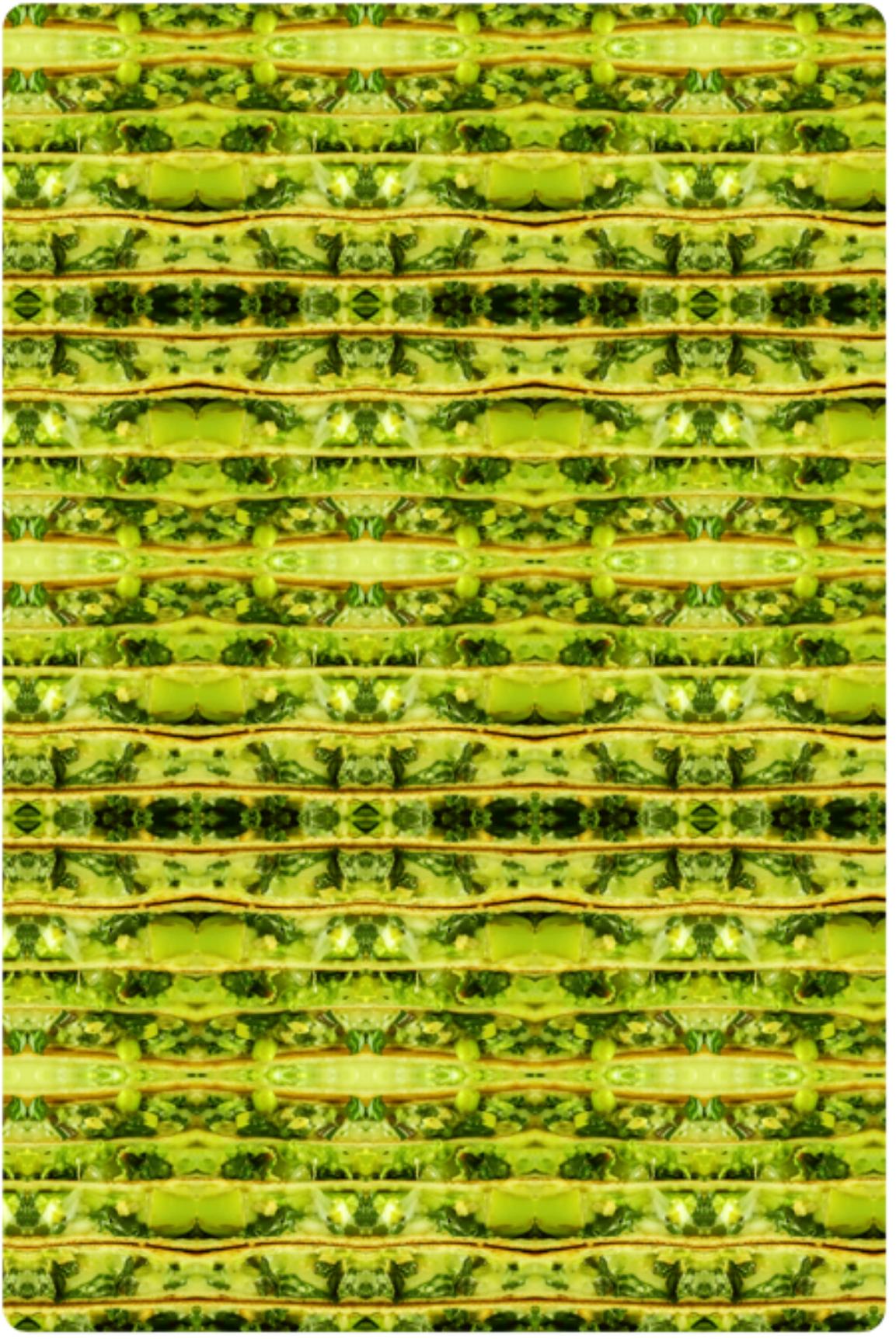
• cualquier tipo de queso rallado

Opcional

• verduras frescas

• semillas de calabaza

• salsa, guacamole



Tacos de Coca

Preparación

—

- En un tazón, mezcla las harinas y la sal, incorpora la mantequilla o el aceite.
- Vierte el agua mientras revuelves, hasta poder amasar una bola de masa.
- Amasa sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que quede suave y elástica, durante 1 minuto.
- Cubre la masa con un paño o plástico y deja reposar durante 1 hora.

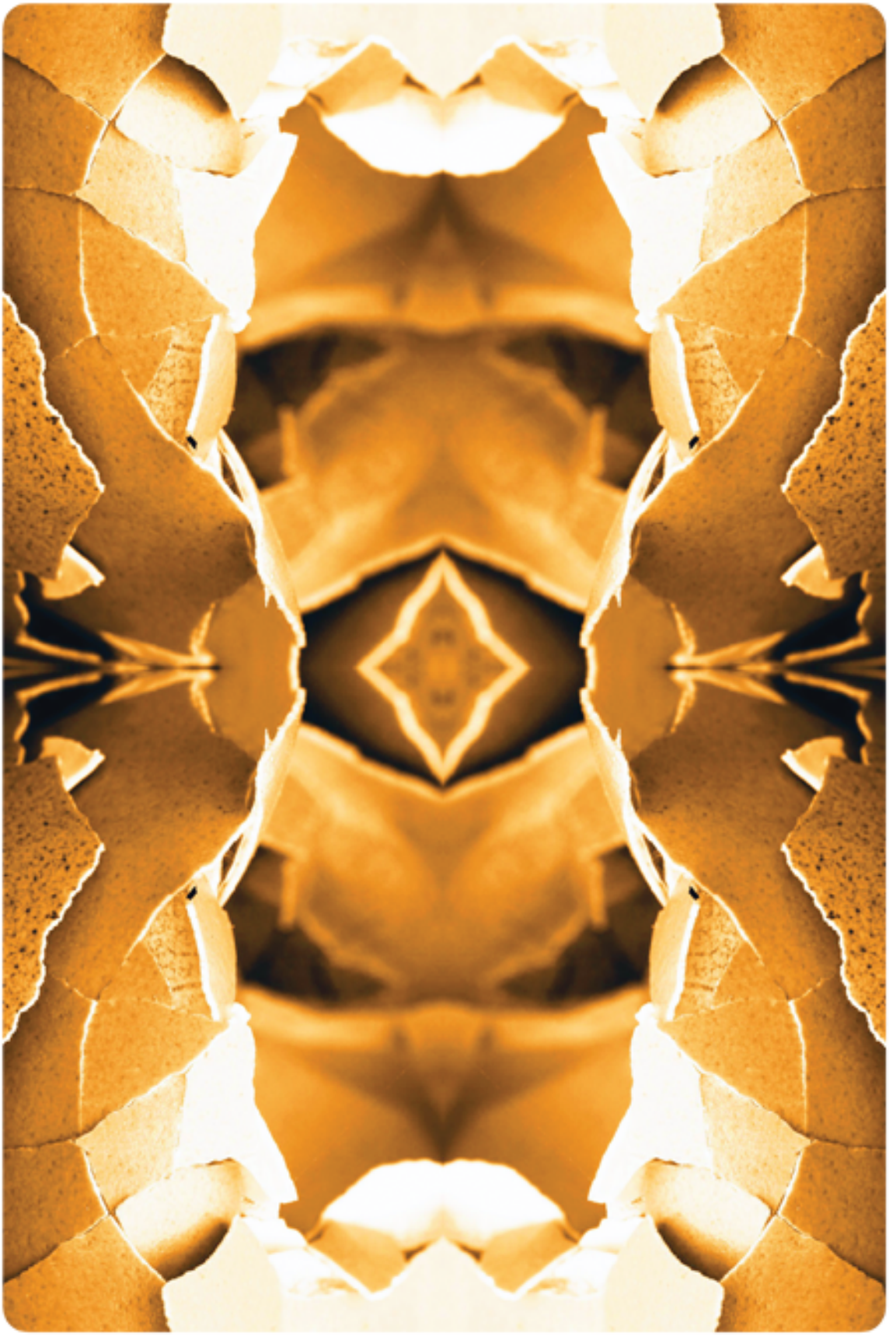
- Divide la masa en 8, 12 o 16 piezas iguales, forma bolitas y enharínalas ligeramente.
- Deja reposar 15 minutos adicionales cubiertas con un paño o plástico.

- Aplana las bolitas con las manos y usa suficiente harina para evitar que la masa se pegue.
- Comienza a cocinar las tortillas redondas de 10-20 cm a medida que termines de presionar y estirar.
- Coloca tantas tortillas como quepan en la sartén, plancha o comal.
- Cocina durante 1 minuto y voltea hasta que aparezcan manchas tostadas en cada lado.
- Envuelve las tortillas cocidas en un paño para mantenerlas calientes y húmedas.

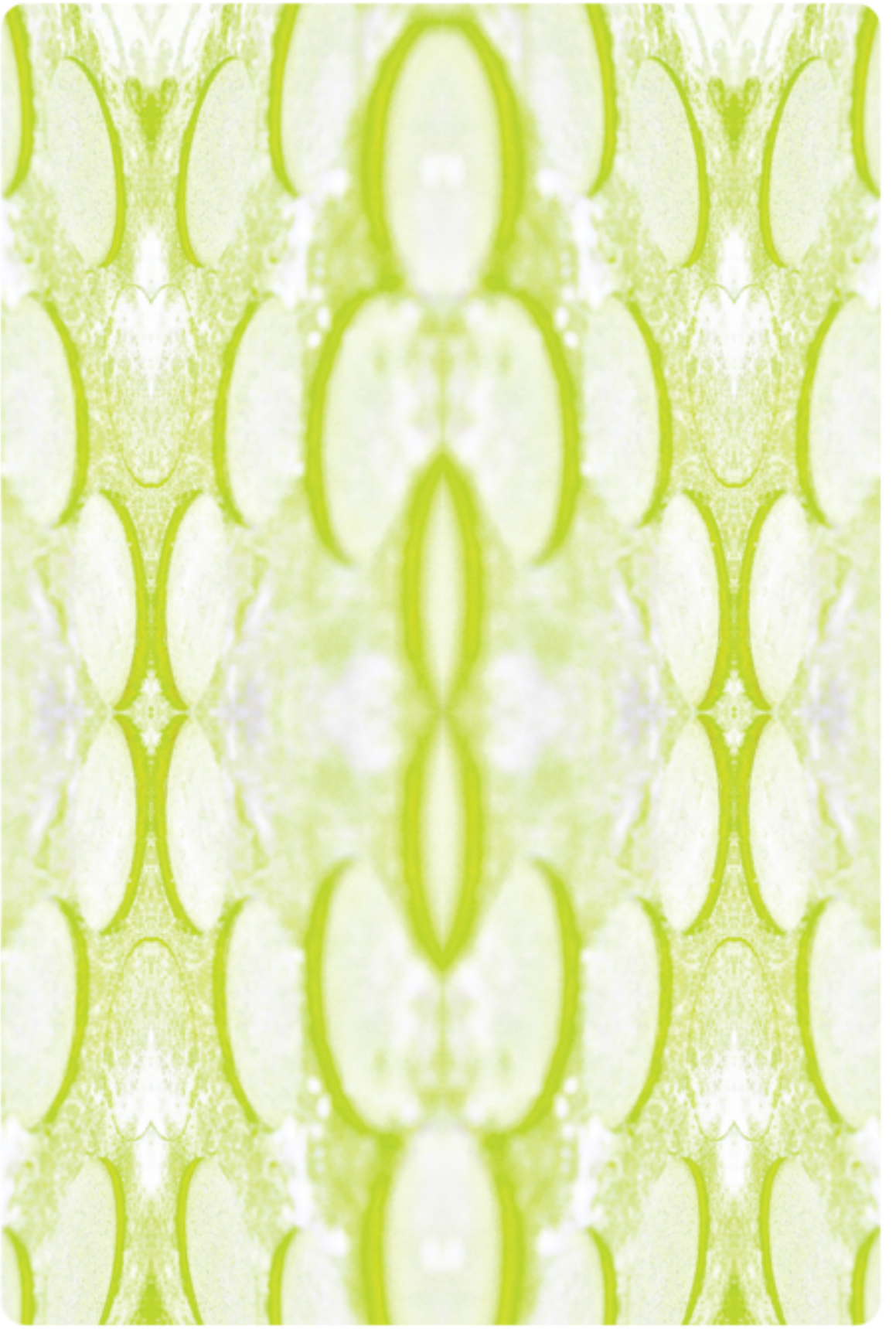
- Calienta la sartén a fuego medio-alto y extiende media cucharadita de aceite por el fondo.
- Coloca las tortillas en la sartén y voltéalas cada 10 segundos hasta que se formen burbujas dentro de la masa.
- Espolvorea un puñado del queso rallado de tu elección sobre la tortilla.
- Añade ingredientes adicionales: aguacate, cebollas, tomates en cubos, aceitunas en

rodajas, todo tipo de verduras, semillas de calabaza…

- No acumules demasiados ingredientes.
- Baja el fuego y tapa la sartén.
- Revisa cada minuto si el queso se ha derretido.
- Levanta un lado de la quesadilla con una espátula y dóblala hacia el otro lado.
- Si la tortilla no está dorada, sube el fuego. Voltea el taco cada 10 segundos hasta que se dore.
- Retira de la sartén y sirve con salsa y guacamole.



POSTRES



Alfajores de Coca

Ingredientes para 30 galletas sándwich

—

• 3 tazas de harina de trigo o 2 tazas de maicena y 1 taza de harina de trigo

• 2 cucharadas de harina de coca

• 2 cucharaditas de polvo para hornear

• ¾ taza de mantequilla

• 1 cucharada de sal

• 1 taza de azúcar granulada

• 1 cucharadita de ralladura de limón

• 1 taza de leche condensada azucarada o crema de coco

• 2 huevos

• 1 cucharadita de extracto de vainilla

• dulce de leche, cajeta o mermelada

Opcional

• 1 taza de coco rallado

• azúcar en polvo (azúcar glass)

• 1 cucharada de almíbar de durazno, pera o albaricoque

Alfajores de Coca

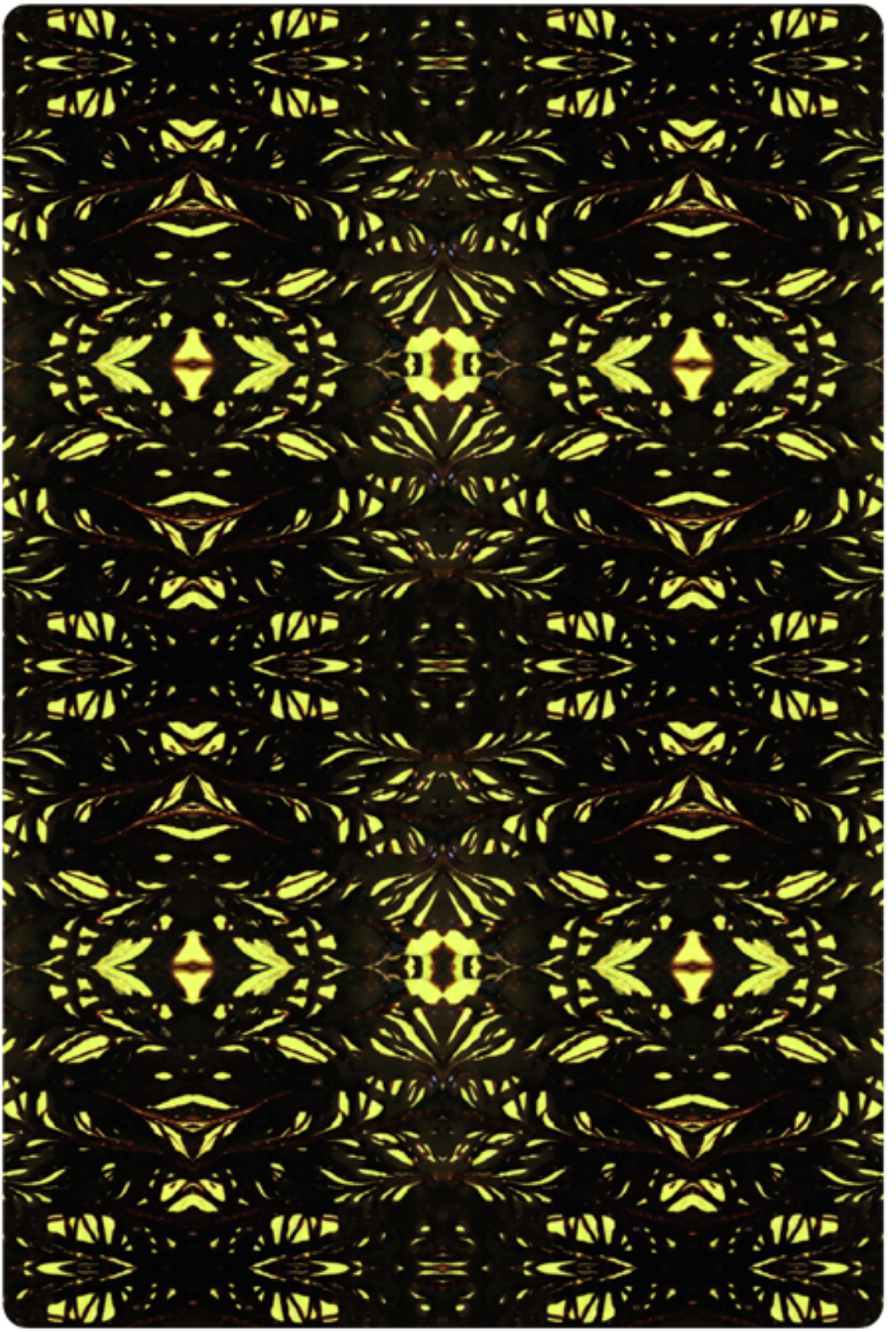
Preparación

—

- Precalienta el horno a 350°F/175°C y cubre dos bandejas para hornear con tapetes antiadherentes o papel pergamino.
- En un tazón, mezcla las harinas, la maicena, la levadura, la mantequilla, la ralladura, el azúcar y la sal.
- Revuelve hasta que la mezcla quede cremosa. Agrega los huevos de uno en uno, la leche o crema de coco, el extracto de vainilla y el almíbar.
- Revuelve hasta formar una masa, divide en dos, envuelve en plástico y deja enfriar en el refrigerador hasta que esté firme, entre 1 y 2 horas.

- Retira el plástico y extiende la masa con un rodillo sobre una superficie de trabajo.
- Corta círculos con un cortador redondo de 1½ pulgadas (aprox. 4 cm).
- Hornea hasta que estén de color verde dorado, entre 10 y 15 minutos, y transfiere las galletas a una rejilla para que se enfríen.

- Pon el dulce de leche, la cajeta o la mermelada en una bolsa plástica con cierre y corta una esquina.
- Aplica una capa gruesa en la base de la mitad de las galletas y únelas con las galletas restantes.
- Pasa los bordes por coco rallado y espolvorea con azúcar glass si se desea.



Brownies de Coca

Ingredientes para 18 brownies

—

• 100g o 1 tableta de chocolate amargo, semi amargo o de coca, que puedes preparar siguiendo la receta de Chocolate de Coca en este libro.

• 8 cucharadas de mantequilla

• 1 taza de infusión de coca

• ¼ taza de azúcar

• 1 cucharadita de polvo para hornear

• ¼ cucharadita de sal

• 1 cucharadita de extracto de vainilla

• 1 cucharadita de café

• 2 huevos

• 2 cucharaditas de harina de coca

• ¾ taza de harina de trigo

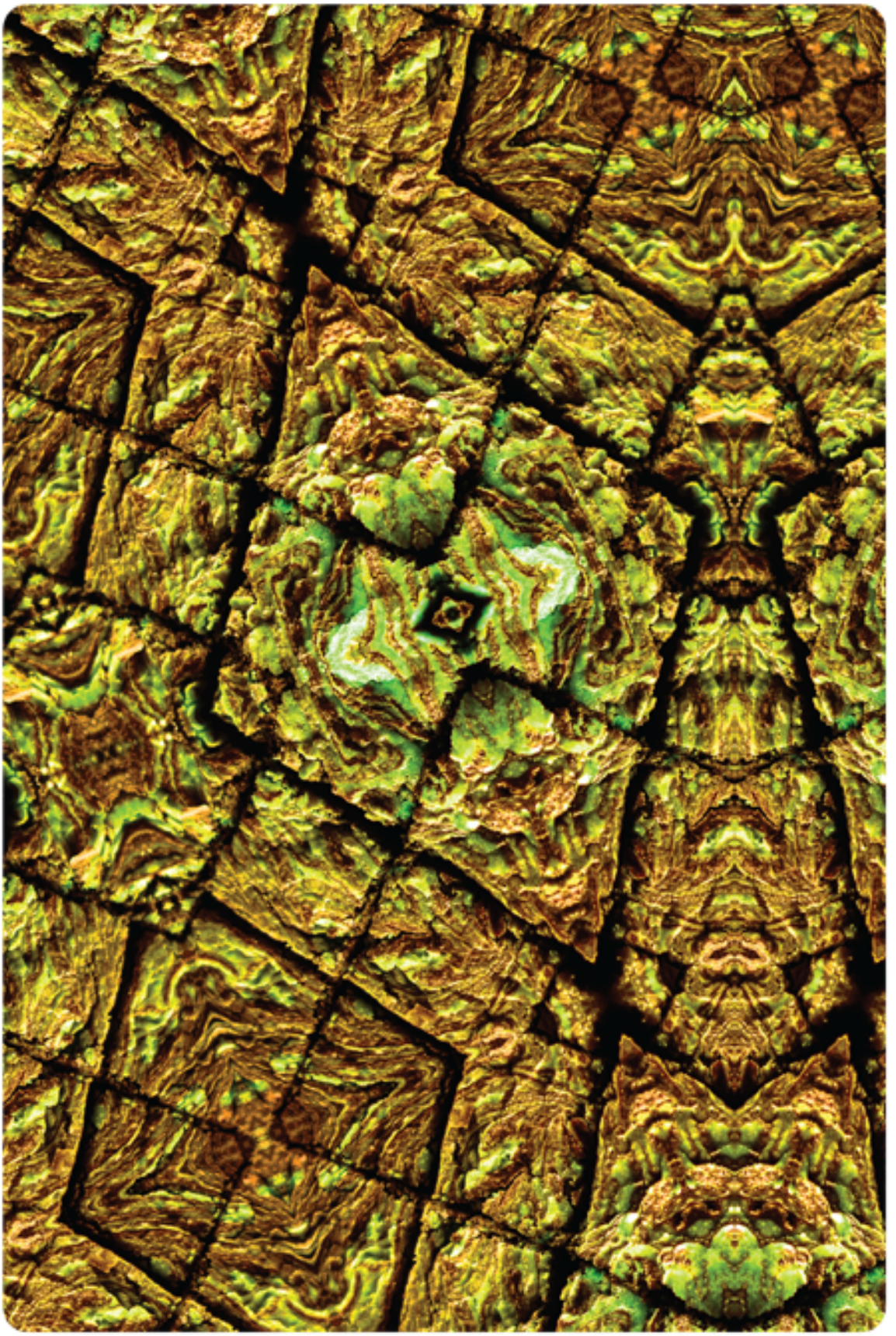
Opcional

• nueces, chispas de chocolate

Infusión de Coca

• 1 taza de agua

• ½ taza de hojas de coca trituradas



Brownies de Coca

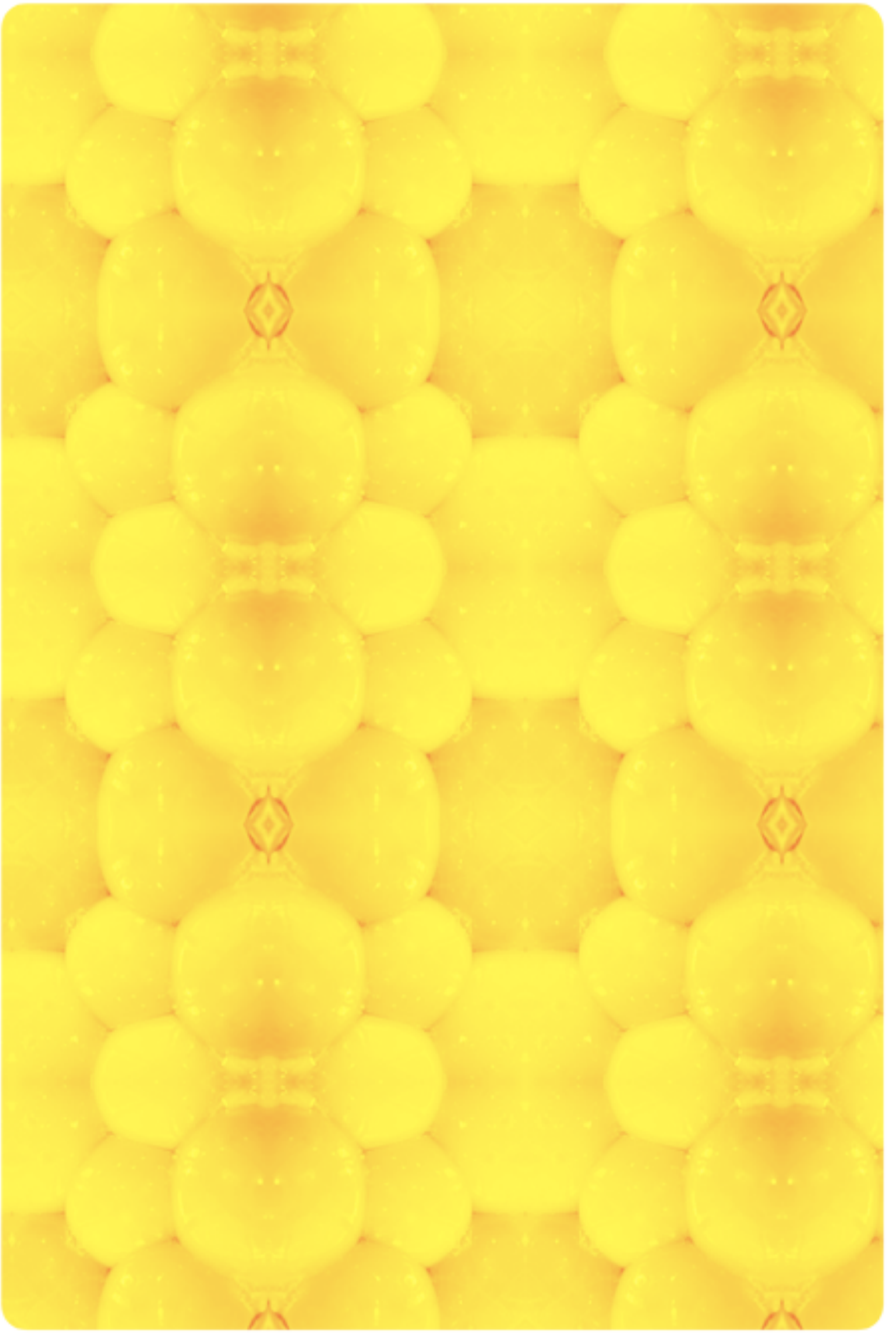
Preparación

—

- En una olla grande, hierve agua y mantén a fuego medio-alto.
- Agrega las hojas de coca trituradas y deja hervir a fuego lento durante 15 minutos.

- Precalienta el horno a 350°F/175°C y engrasa un molde de 23x23 cm o cubre con papel aluminio.
- Derrite la mantequilla y el chocolate en la olla con la infusión de coca a fuego lento.
- Revuelve hasta que no queden grumos y retira del fuego.
- Agrega el azúcar, el polvo para hornear, la sal, la vainilla y el café, revuelve y añade los huevos de uno en uno.
- Incorpora las harinas hasta obtener una mezcla homogénea, aproximadamente 1 minuto.
- Agrega chispas de chocolate y nueces si se desea.
- Vierte la mezcla en el molde preparado y hornea durante 20 a 30 minutos.

- Deja enfriar, corta y sirve.



Crème Brûlée de Coca

Ingredientes para 4 porciones

—

• 2 tazas de crema de leche (nata para montar)

• 1 cucharadita de harina de coca

• 1 cucharadita de extracto de vainilla

• ½ taza de azúcar, más azúcar extra para la cobertura

• 5 yemas de huevo

Crème Brûlée de Coca

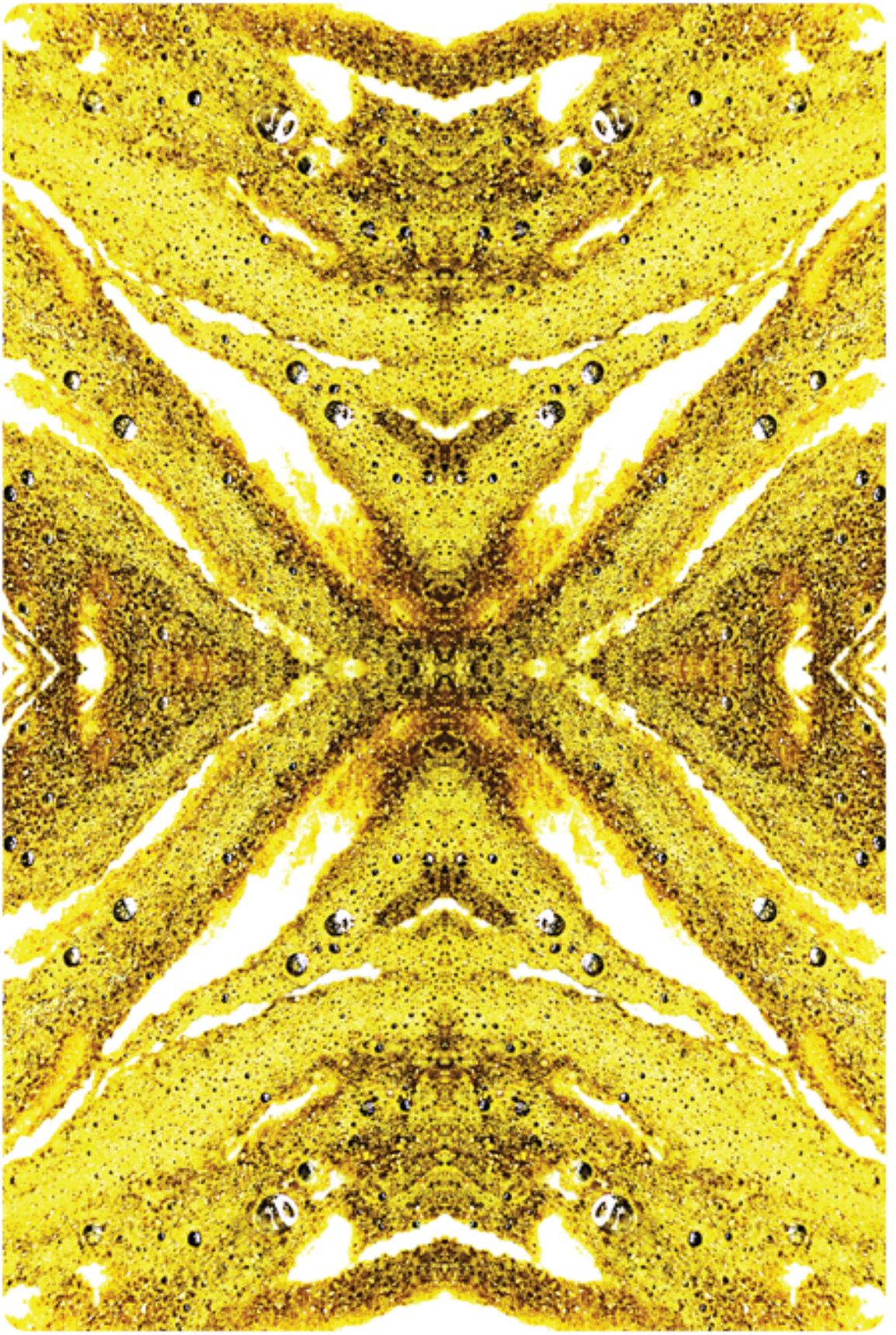
Preparación

—

- En una olla, mezcla la crema de leche y la harina de coca y cocina a fuego lento hasta que esté caliente.
- Deja reposar unos minutos y agrega el extracto de vainilla.
- Mientras tanto, precalienta el horno a 330°F/165°C.

- En un tazón, bate las yemas de huevo con el azúcar hasta integrar completamente.
- Incorpora a la mezcla de crema y revuelve.
- Vierte en los ramequines y colócalos en una bandeja honda o molde para hornear.
- Llena el fondo de la bandeja con agua hirviendo.
- Hornea hasta que los centros comiencen a cuajar, aproximadamente 30 minutos.
- Deja enfriar.
- Coloca los ramequines en el refrigerador hasta que estén completamente fríos.

- Cubre cada ramequín con 1 cucharadita de azúcar.
- Quema la cobertura de azúcar con un soplete de cocina para caramelizar.
- Sirve cuando el azúcar se derrita y se oscurezca.



Torta de Coca

Ingredientes para 8 porciones/molde de 23 cm

—

• 5 cucharadas de mantequilla

• ½ taza de azúcar

• 1 cucharada de sal

• 4 huevos

• 1 cucharada de harina de coca

• 2 tazas de harina de trigo

• 2 cucharaditas de polvo para hornear

• 2 tazas de crema de leche o media crema

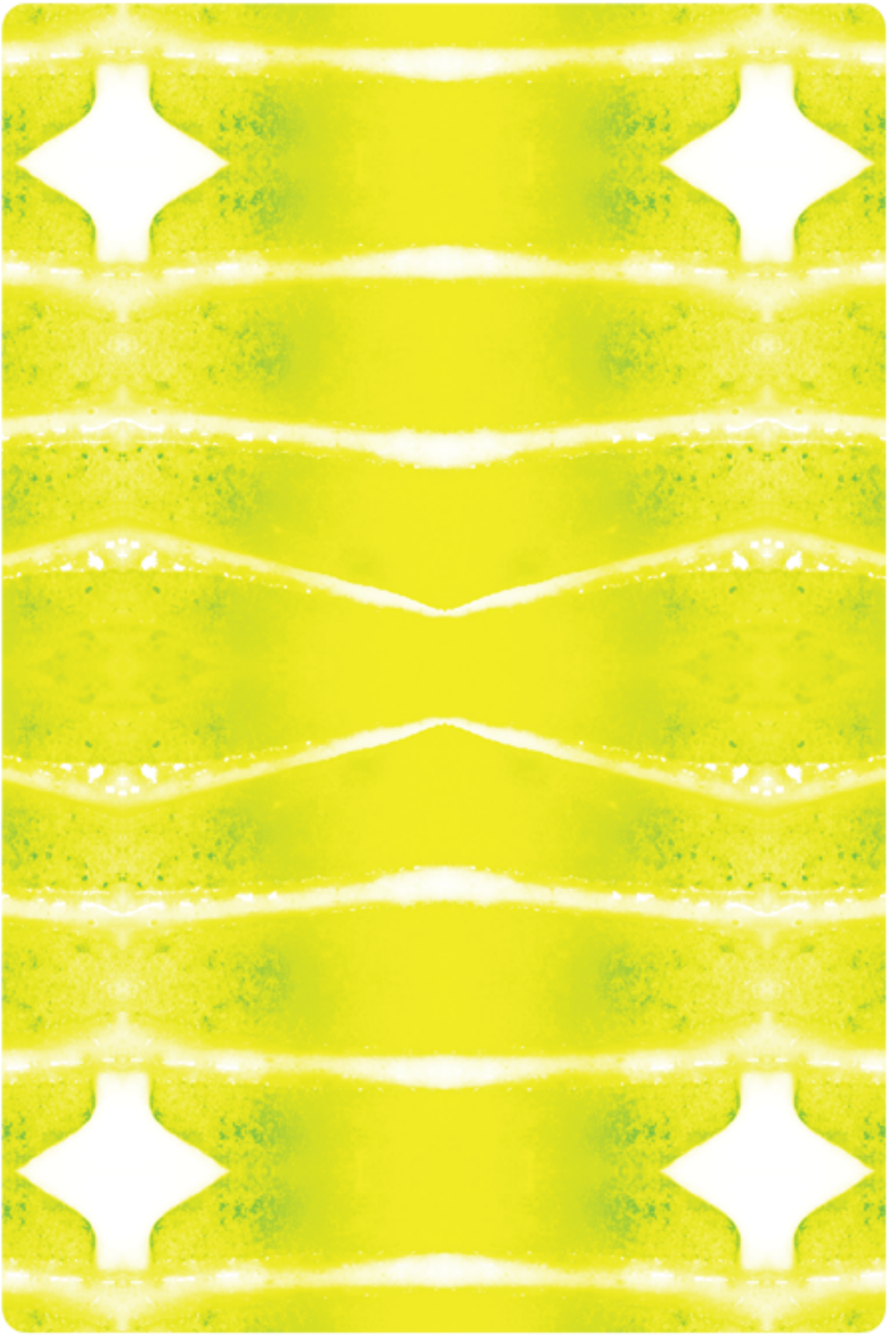
Glaseado

• 200-400ml de queso crema

• ½ - 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente

• 1½ - 4 tazas de azúcar glass

• 1½ cucharaditas de extracto de vainilla



Torta de Coca

Preparación

—

- Precalienta el horno a 360°F/180°C.
- En un tazón, mezcla la mantequilla, el azúcar, la sal y los huevos hasta obtener una mezcla espumosa que duplique su volumen.

- Tamiza las harinas juntas, agrega el polvo para hornear e incorpora al tazón con la mezcla de azúcar.
- Añade la crema de leche o media crema y revuelve hasta que la masa tome un color verdoso.

- Engrasa y enharina un molde para torta o cubre con papel pergamino redondo.
- Hornea durante 30 minutos.

- Desmolda la torta pasando un cuchillo por el borde del molde.
- Deja enfriar antes de servir.

- Bate el queso crema y la mantequilla hasta obtener una mezcla cremosa y suave.
- Agrega el azúcar glass y el extracto de vainilla, bate hasta integrar.
- Refrigera el glaseado durante 30 minutos, luego colócalo en una bolsa plástica con cierre, corta una esquina y decora la torta con manga, o cubre completamente con una espátula si se usaron suficientes ingredientes.

Chocolate de Coca

Ingredientes para 1 bloque de 500g

—

• 1 taza de infusión de coca

• ½ barra de mantequilla o manteca de cacao, mantequilla extra para engrasar el molde

• 1 lata de leche condensada azucarada o crema de coco

• ½ kg de chocolate amargo o semi amargo

Opcional

• ¼ cucharadita de sal

• ½ taza de nueces picadas

Infusión de Coca

• 1 taza de agua

• ½ taza de hojas de coca trituradas

Chocolate de Coca

Preparación

—

- En una olla, hierve agua y mantén a fuego medio-alto.
- Agrega las hojas de coca trituradas y deja hervir a fuego lento durante 15 minutos.

- Engrasa un molde de 20x20 cm forrado con papel pergamino cubriendo los lados.
- Agrega todos los ingredientes excepto las nueces en un tazón de metal o una ollita con la infusión de coca caliente.
- Lleva a fuego lento colocando el tazón sobre una olla con agua hirviendo a baño maría.
- Revuelve hasta que el chocolate se derrita y se integre a la menor temperatura posible.
- Agrega las nueces si se desea.
- Vierte la mezcla en el molde preparado y refrigera hasta que cuaje, mínimo 4 horas.

Bocaditos de Churro de Coca

Ingredientes para 5 porciones

—

Bocaditos

• ½ taza de leche entera o leche de coco

• 4 oz de barra de mantequilla cortada en varios trozos

• ½ taza de agua

• 1 rama de canela

• 2 cucharaditas de azúcar

• ½ cucharadita de sal

• 1 taza de harina de trigo

• 2 cucharaditas de harina de coca

• 4 huevos grandes

• 1 cucharadita de extracto de vainilla o pasta de vainilla

• aceite de canola o de maní

Azúcar con Canela

• ½ taza de azúcar

• 4 cucharaditas de canela molida

Salsa para Mojar

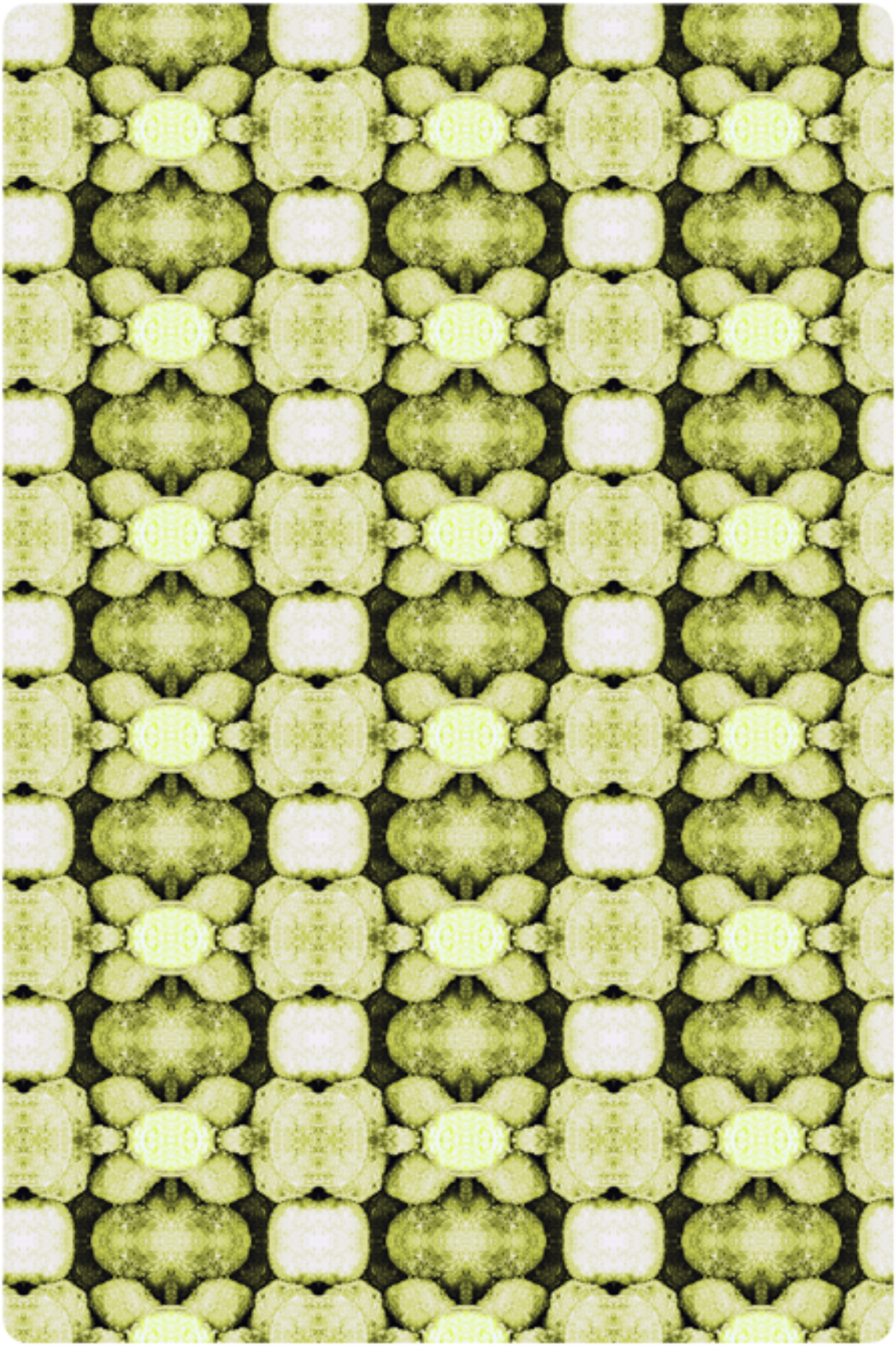
• 1 taza de leche entera o leche de coco

• 4 oz de chocolate semi amargo o de coca picado, que puedes preparar siguiendo la receta de Chocolate de Coca en este libro.

• 1 pizca de sal

• ¼ taza de crema de leche

• 1 cucharadita de maicena



Bocaditos de Churro de Coca

Preparación

—

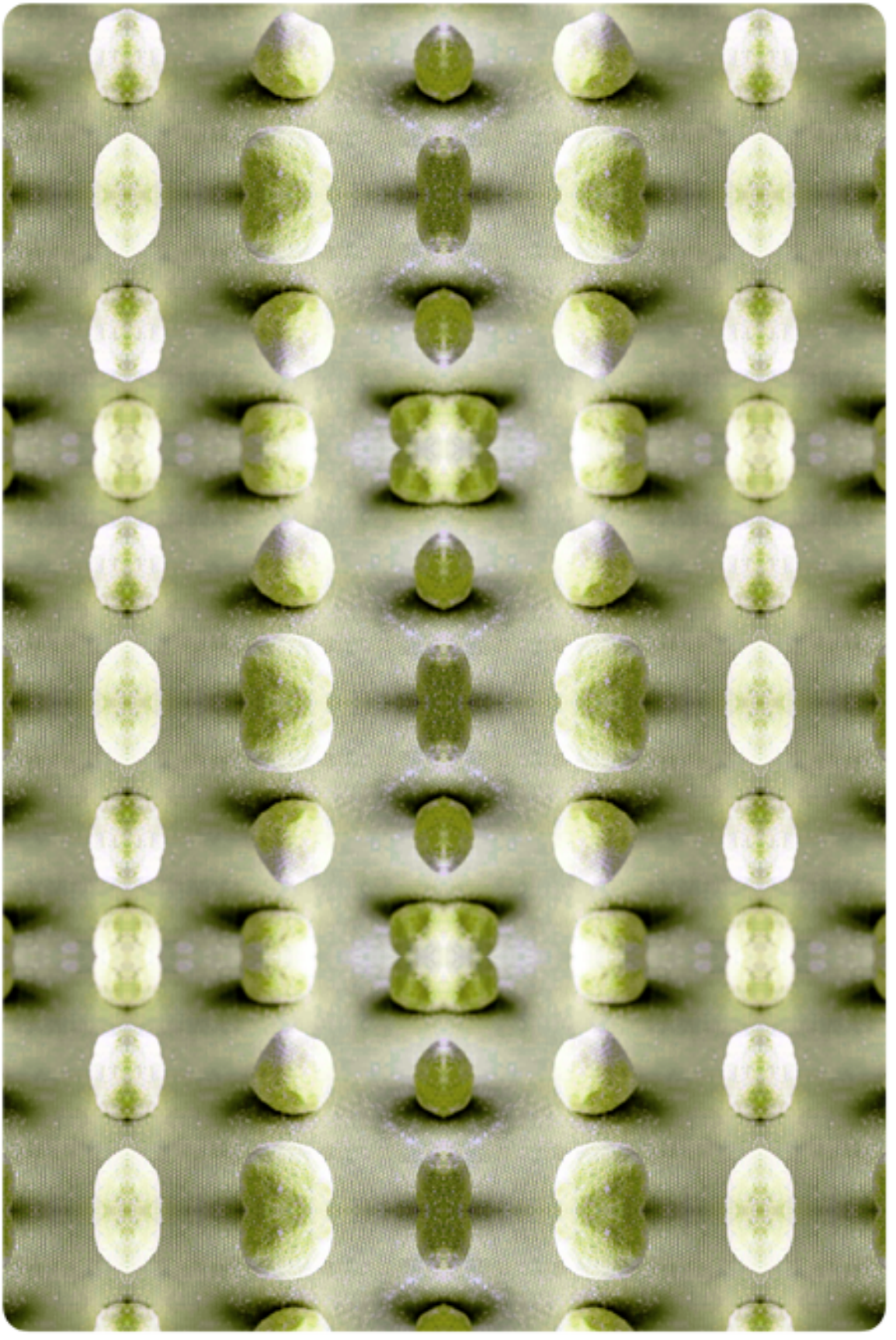
- En una olla, mezcla el agua, la leche o leche de coco, la mantequilla, la rama de canela, el azúcar y la sal.
- Cocina a fuego medio-alto.

- En un tazón pequeño, mezcla ½ taza de azúcar y 4 cucharaditas de canela molida.
- Revuelve una o dos veces hasta que la olla comience a hervir.
- Retira la olla del fuego y desecha la rama de canela.
- Agrega la harina de trigo y la harina de coca y revuelve con fuerza hasta integrar.
- Vuelve la olla a fuego medio. Revuelve hasta que la masa forme una bola compacta, aproximadamente 3 minutos.
- Transfiere la mezcla a un tazón y deja enfriar 15 minutos, luego agrega los huevos de uno en uno.
- Revuelve hasta integrar cada uno. Agrega la pasta o extracto de vainilla.
- Envuelve en plástico y deja reposar la masa durante 15 a 30 minutos.

- Mientras tanto, calienta 5 cm de aceite de canola o maní para freír, la temperatura debe alcanzar 380°F/190°C.
- Forma bolitas de masa con las manos o usa una cuchara para helado.
- Suelta en el aceite, no demasiadas a la vez. Los churros no deben tocarse entre sí.
- Voltea los churros ocasionalmente.
- Fríe hasta que estén dorados, entre 2 y 3 minutos, y retira a una rejilla para escurrir.

- Cubre cada churro con la mezcla de azúcar y canela mientras aún estén calientes.
- Continúa friendo el resto de las tandas asegurándote de mantener la temperatura del aceite.

- A fuego medio, combina el chocolate, la leche y la sal en una olla.
- Cocina y revuelve hasta que el chocolate se derrita.
- Mezcla la maicena con la crema de leche y agrega a la mezcla de chocolate.
- Lleva a ebullición revolviendo frecuentemente.
- Cocina hasta que la salsa espese ligeramente y oscurezca, aproximadamente 30 segundos.
- Retira del fuego y transfiere a un tazón para mojar. Revuelve según sea necesario.



Galletas de Coca

Ingredientes para 30-40 galletas

—

• 1 cucharadita de ralladura de naranja

• 1 cucharadita de extracto de vainilla

• 1 cucharadita de canela molida

• 1 taza de azúcar granulada o miel

• 1 taza de mantequilla o manteca de cacao

• 1 cucharadita de leche o leche de coco

• 2 huevos

• ½ taza de infusión de coca

• 1 cucharadita de sal

• 1 cucharadita de polvo para hornear

• 2 tazas de harina de trigo

• 1 cucharada de harina de coca

Infusión de Coca

• 1 taza de agua

• ½ taza de hojas de coca trituradas

Galletas de Coca

Preparación

—

- Hierve el agua y mantenla a fuego medio-alto.
- Vierte ½ taza de agua en un tazón con las hojas de coca trituradas.
- Cubre el tazón y deja reposar 15 minutos.
- Precalienta el horno a 380°F/190°C.

- En un tazón grande, mezcla la mantequilla y el azúcar o miel hasta obtener una mezcla suave.
- Agrega el extracto de vainilla, la canela molida y la ralladura de naranja.
- Añade la leche, la infusión de coca y los huevos, de uno en uno.
- Por último, agrega las harinas, el polvo para hornear y la sal.
- Mezcla hasta formar una masa, envuelve en plástico y refrigera hasta que esté firme, entre 1 y 2 horas.

- En una superficie de trabajo, extiende la masa con un rodillo.
- Corta las galletas con un cortador o simplemente corta círculos con la boca de un vaso.
- Espolvorea con harina si la masa está muy pegajosa.
- Engrasa y enharina la bandeja para hornear o cubre con papel pergamino.
- Al transferir las galletas, asegúrate de que estén bien separadas entre sí.
- Hornea hasta que estén doradas, entre 8 y 15 minutos.

- Transfiere las galletas a una rejilla para enfriar.

Cupcakes de Coca

Ingredientes para 24 cupcakes

—

• 2½ cucharaditas de extracto de vainilla

• 1½ tazas de azúcar

• 12 cucharadas o ½ barra de mantequilla a temperatura ambiente

• 3 huevos

• 1 taza de suero de leche (buttermilk)

• ½ taza de crema agria

• 2 tazas de harina de trigo

• 1 cucharada de harina de coca

• 1½ cucharaditas de polvo para hornear

• ½ cucharadita de sal

• 1 taza de cacao en polvo sin azúcar

Glaseado y Decoración

• chispitas blancas

• 1½ barras de mantequilla a temperatura ambiente

• 300ml de queso crema

• 3 tazas de azúcar glass

• 1 cucharadita de harina de coca para colorear

• 1 cucharadita de extracto de vainilla

Cupcakes de Coca

Preparación

—

- Precalienta el horno a 350°F/175°C y engrasa o forra los moldes para cupcakes con capacillos.
- En un tazón grande, bate el azúcar y la mantequilla hasta obtener una consistencia esponjosa.
- Agrega los huevos de uno en uno, continúa batiendo entre cada uno y añade la vainilla.

- En un tazón pequeño, combina el suero de leche y la crema agria, y en un tazón mediano mezcla las harinas, el polvo para hornear, el cacao en polvo y la sal.
- Agrega gradualmente la mezcla de suero de leche y la mezcla de harinas a la mezcla esponjosa de azúcar.
- No dejes de batir entre cada adición y no mezcles en exceso.
- Vierte la mezcla en los moldes para cupcakes, llenando entre ½ y ¾ de su capacidad. Hornea entre 15 y 20 minutos comprobando con un palillo.
- Deja enfriar los cupcakes en el molde durante 10 minutos y transfiere a una rejilla.
- Deja enfriar completamente.
- Bate la mantequilla y el queso crema hasta obtener una mezcla cremosa y suave.
- Agrega el azúcar glass y revuelve hasta integrar.
- Añade el extracto de vainilla y 1 cucharadita de harina de coca para dar color. Revuelve hasta obtener el color deseado.
- Refrigera el glaseado durante 30 minutos, colócalo en una bolsa plástica con cierre y corta una esquina.
- Decora los cupcakes con el glaseado y termina con las chispitas blancas.

Helado de Coca

Ingredientes para 4 porciones

—

• 1 taza de leche entera o leche de coco

• 1 cucharadita de harina de coca

• ¼ taza de azúcar y ½ taza de azúcar granulada

• ¼ cucharadita de sal

• 2 tazas de crema de leche

• ½ taza de hojas frescas de menta o albahaca

• 1 olla mediana con agua y 1 tazón mediano con agua helada

• 5 yemas de huevo

Opcional

• 4 cucharaditas de azúcar para caramelizar

• ½ taza de hojuelas de chocolate

Helado de Coca

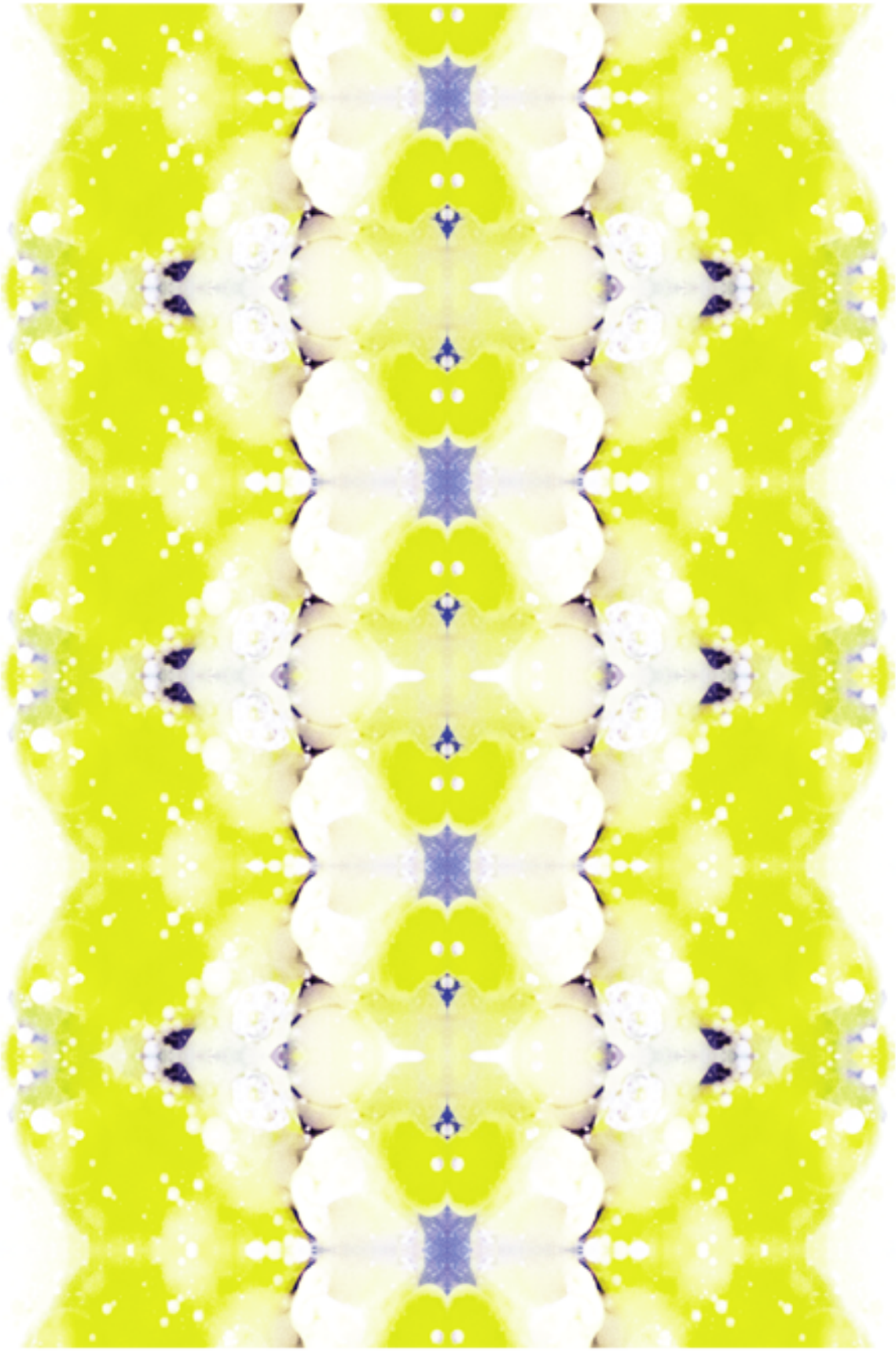
Preparación

—

- En una olla, lleva la leche o leche de coco, el azúcar, la sal, la harina de coca y la crema a fuego lento. Retira cuando el azúcar se disuelva, aproximadamente 5 minutos. Evita que hierva.
- Escalda las hojas frescas de menta o albahaca en una olla con agua, luego sumérgelas en un tazón con agua helada durante aproximadamente 1 minuto. Retira y escurre.
- En otro tazón, bate las yemas de huevo con el azúcar granulada hasta espesar.
- Incorpora muy lentamente la mezcla de crema caliente sin cocinar los huevos. Transfiere a una olla.
- Lleva la olla a fuego medio-bajo a 170°F/85°C.
- Cocina hasta que la mezcla espese cubriendo la parte posterior de una cuchara de madera. No dejes de revolver.
- Agrega las hojas de menta o albahaca y licúa completamente.
- Deja reposar entre 1 y 2 horas.

- Cuela a través de un colador de malla fina.
- Incorpora las hojuelas de chocolate si se desea.
- Cubre y refrigera hasta que esté frío, o deja toda la noche.

- Cubre con 4 cucharaditas de azúcar si se desea quemar. Usa un soplete de cocina para caramelizar. Quema hasta que el azúcar se derrita y se dore.
- Revuelve y refrigera nuevamente entre 4 horas y toda la noche. Guarda en el congelador hasta servir.



Sorbete de Coca

Ingredientes para 4 porciones

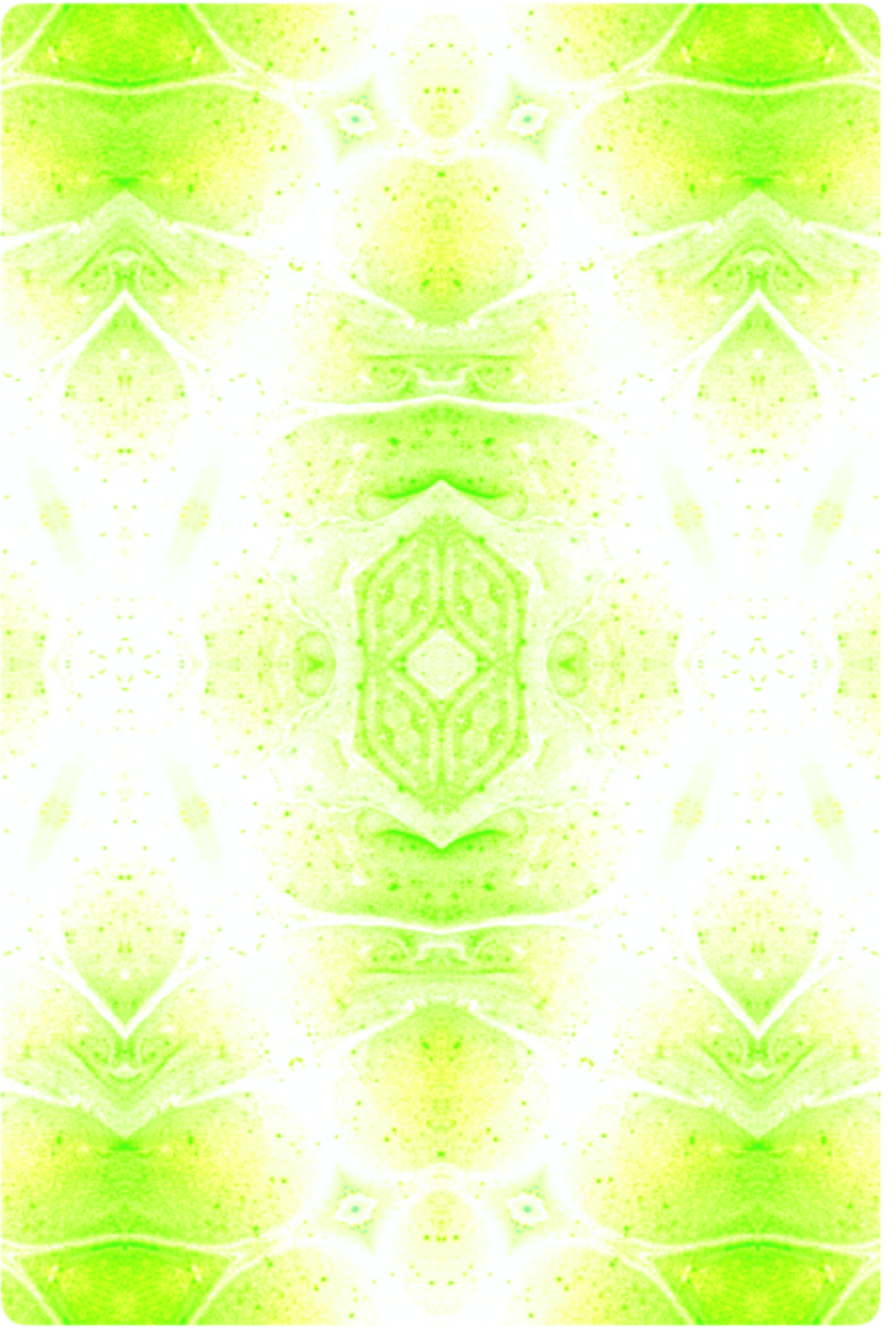
—

• 2 tazas de té mate de coca frío con hojas, que puedes preparar siguiendo la receta de Mate en este libro.

• 1½ tazas de azúcar caster (azúcar fina)

• 8 cubos de hielo

• 100ml de jugo de lima fresco con ralladura y 1½ limas en rodajas



Sorbete de Coca

Preparación

—

- En una olla, mezcla el té mate con el azúcar caster y lleva a ebullición.
- Deja enfriar y refrigera hasta que esté frío.

- Vierte el almíbar de mate en una licuadora con los cubos de hielo.
- Agrega el jugo de lima fresco y la ralladura. Licúa hasta obtener un sorbete con pequeños cristalitos.
- Guarda en el congelador mínimo 2 horas hasta servir. Revuelve de vez en cuando.

- Decora con rodajas de lima.

Pie de Merengue de Coca

Ingredientes para 4 porciones

—

Masa

• 2 tazas de harina de trigo

• 1 cucharadita de harina de coca

• 1½ cucharaditas de polvo para hornear

• 1 cucharadita de azúcar granulada

• ¼ cucharadita de sal

• 4 cucharadas de mantequilla con sal

• 4 cucharadas de mantequilla sin sal

• 4 cucharadas de agua helada

Relleno

• 1 taza de azúcar

• ½ cucharadita de sal

• 2 cucharadas de harina de trigo

• 3 cucharadas de maicena

• 1 cucharadita de harina de coca

• 2 limones grandes, jugo y ralladura

• ½ cucharadita de extracto de vainilla

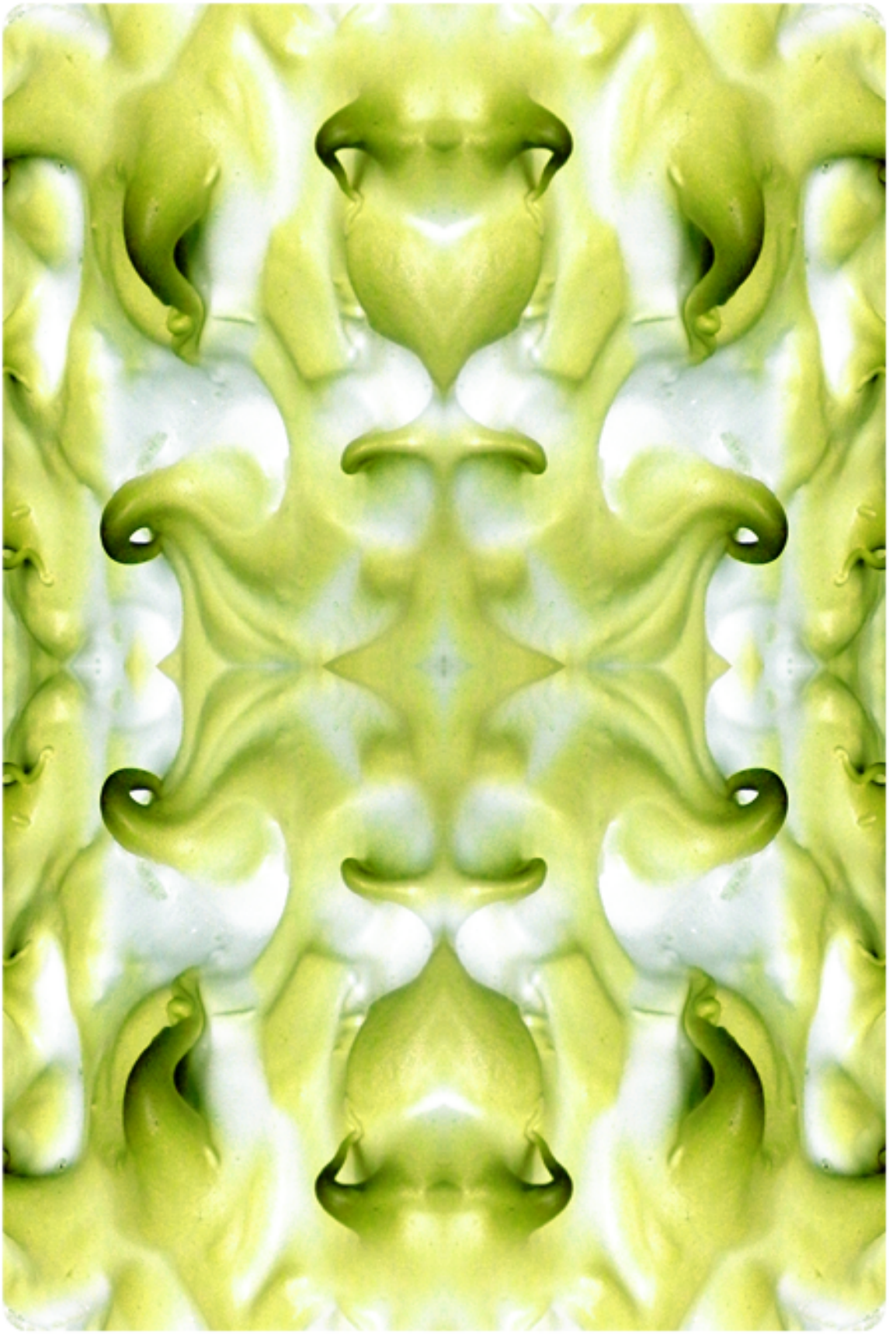
• 3 cucharadas de mantequilla

• 1½ tazas de agua

Cobertura

• 5 cucharadas de azúcar glass

• 3 yemas de huevo batidas y 3 claras de huevo



Pie de Merengue de Coca

Preparación

—

- En un tazón grande, mezcla las harinas, el polvo para hornear, el azúcar granulada y la sal.
- Revuelve para combinar.
- Incorpora las mantequillas frotando con los dedos hasta obtener pequeños trozos amarillentos, aproximadamente 5 minutos.
- Agrega el agua helada poco a poco y amasa hasta que la masa se una.
- Aplana la masa y dale forma de disco de 23 cm o directamente en el molde donde se va a rellenar el pie.
- Cubre con papel plástico y refrigera mínimo 30 minutos.
- Precalienta el horno a 350°F/175°C.
- En una olla a fuego medio-bajo, mezcla 1 taza de azúcar y la sal.
- Incorpora cucharadas de harina de trigo, maicena y harina de coca.
- Agrega el agua y el jugo de limón, añade la ralladura, la vainilla y la mantequilla, revuelve hasta que hierva.
- En un bol con las yemas de huevo, mezcla lentamente la mitad de la mezcla de azúcar.
- Vierte de vuelta a la olla con la mezcla de azúcar restante y revuelve.
- Lleva a ebullición sin dejar de revolver hasta espesar. Vierte el relleno sobre la masa.
- Bate las claras de huevo en un tazón. Cuando estén espumosas, agrega gradualmente el azúcar glass sin dejar de batir.
- Cuando los picos se endurezcan, extiende el merengue suavemente sobre el pie.
- Hornea hasta que el merengue esté dorado, aproximadamente 10 minutos.

Mousse au Coca

Ingredientes para 4 porciones

—

Almíbar de Maracuyá

• 1 taza de pulpa de maracuyá

• 2 tazas de azúcar

• 2 tazas de agua

Mousse

• 1l de crema de leche o media crema

• 1 taza de infusión de coca

• 1 cucharada de mantequilla

• ½ taza de quinoa negra

• 1 rama de canela

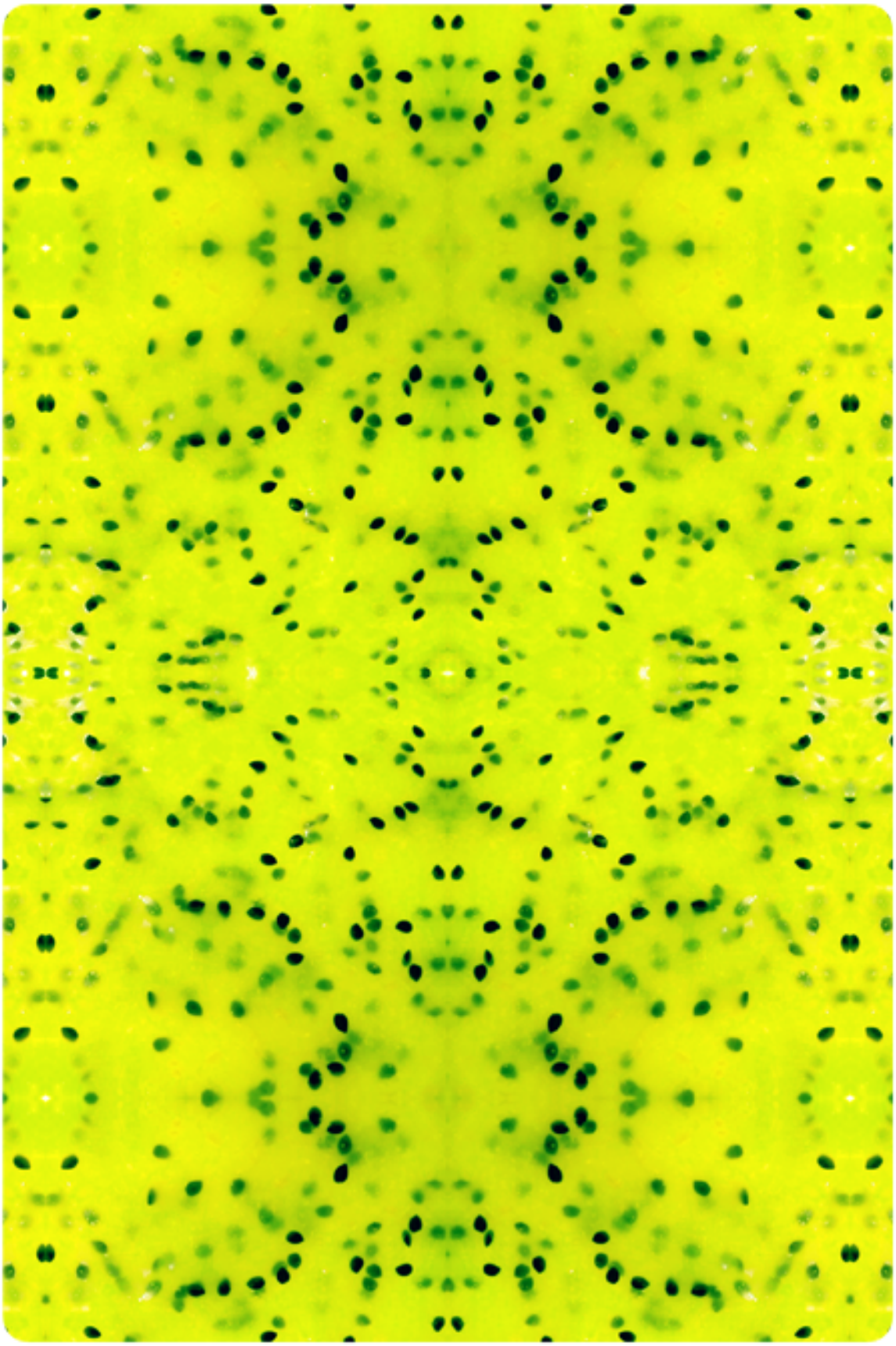
• 1 taza de agua

• 50g de Agar-Agar

Infusión de Coca

• 1 taza de agua

• ½ taza de hojas de coca trituradas



Mousse au Coca

Preparación

—

- Hierve agua y mantén a fuego medio-alto.
- Vierte 1 taza de agua en un tazón con las hojas de coca.
- Cubre el tazón y deja reposar 15 minutos.
- En una olla pequeña, combina el azúcar, el agua y la pulpa de maracuyá.
- A fuego medio-alto, lleva a ebullición y revuelve hasta que el azúcar se disuelva.
- Deja hervir a fuego lento hasta obtener un almíbar, aproximadamente 15 minutos.
- Deja reposar y enfriar en un tazón tapado.
- En otro tazón, mezcla la infusión de coca colada con la crema de leche o media crema.
- Mezcla hasta obtener una consistencia semi espesa.
- En una olla engrasada con mantequilla, tuesta la quinoa negra enjuagada y escurrida con una rama de canela. Revuelve.
- 1 minuto después, vierte 1 taza de agua y lleva a ebullición.
- Cocina a fuego lento durante 15 minutos. Deja reposar tapado durante 5 minutos.
- Agrega la quinoa al tazón con la crema. Añade el Agar-Agar y revuelve hasta obtener una masa espesa.
- Refrigera y sirve frío. Decora con el almíbar de maracuyá.

Tarta de Naranja y Coca

Ingredientes para 8 porciones/molde de 23 cm

—

Relleno

• 1¼ cucharaditas de Agar-Agar

• 1 cucharadita de harina de coca

• 1 taza de azúcar

• 1 taza de jugo de naranja fresco y 2½ cucharadas de ralladura de naranja

• 2 cucharadas de jugo de limón fresco

• 4 huevos

• 3 barras de mantequilla a temperatura ambiente cortada en trozos del tamaño de una cucharada

• 1 cucharada de agua

Masa

• 1½ tazas de harina de trigo

• 2 cucharaditas de harina de coca

• 1½ cucharaditas de polvo para hornear

• ½ taza de azúcar glass

• ¼ cucharadita de sal

• ¼ taza de avellanas

• 10 cucharadas de mantequilla fría

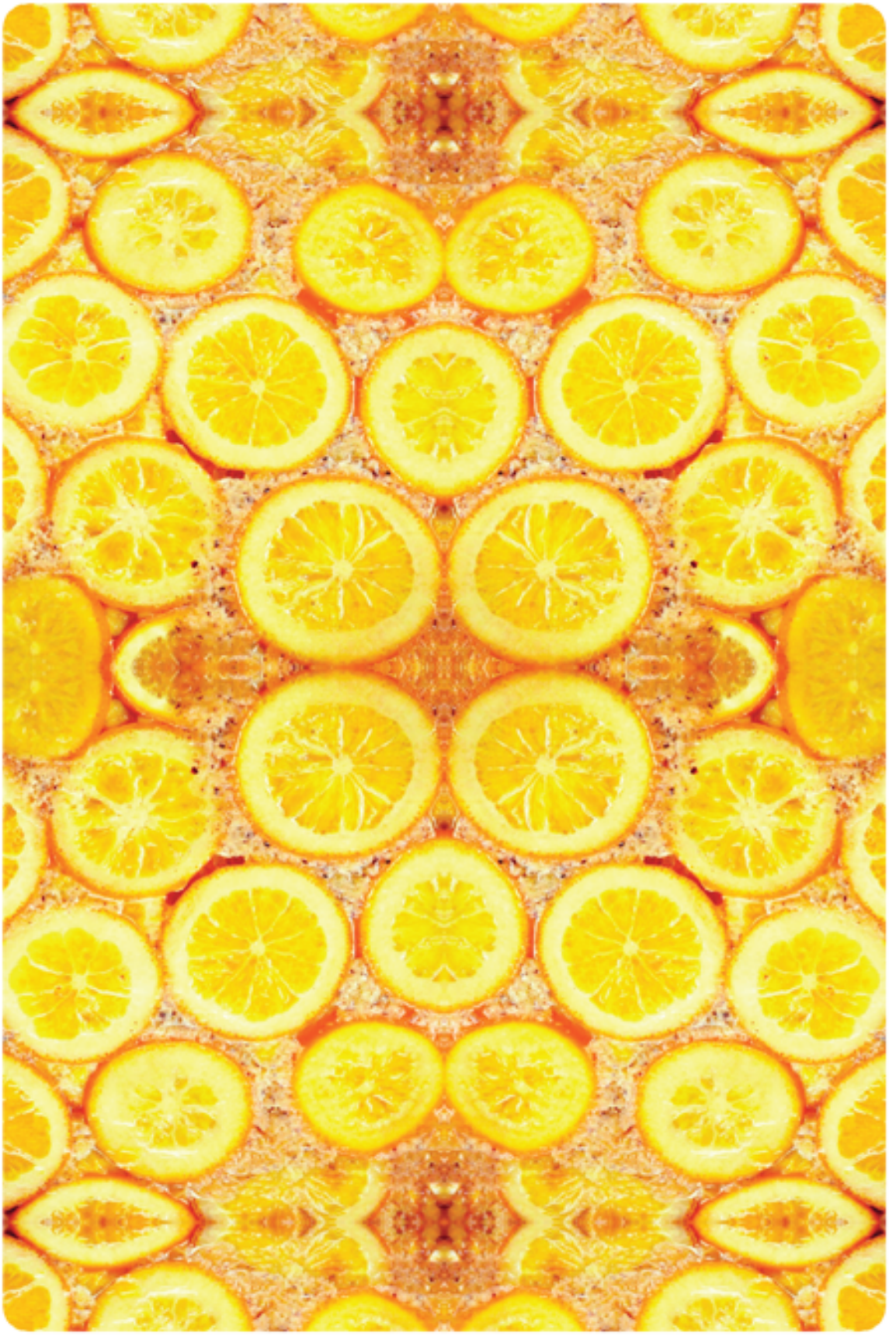
• 1 yema de huevo

Decoración

• 1 taza de azúcar

• 1 naranja en rodajas finas

• 1 taza de agua



Tarta de Naranja y Coca

Preparación

—

- En un tazón pequeño, agrega el Agar-Agar a 1 cucharada de agua y deja ablandar durante 10 minutos.

- En otro tazón de metal, mezcla el azúcar, 2 cucharadas de ralladura de naranja, 1 cucharadita de harina de coca y los huevos.
- Frota con los dedos hasta que el azúcar se humedezca, luego incorpora los jugos de naranja y limón.
- Lleva el tazón a fuego lento colocándolo sobre una olla con agua hirviendo a baño maría.
- Revuelve hasta que la mezcla de azúcar espese, aproximadamente 5 minutos.
- Agrega la mezcla de gelatina vegetal al retirar el tazón del fuego y revuelve hasta que se disuelva.
- Vierte en una licuadora y deja enfriar.

- Licúa la mezcla y agrega gradualmente los trozos de mantequilla de uno en uno.
- Licúa hasta que la mantequilla se disuelva completamente y vierte de vuelta al tazón.
- Agrega la ralladura de naranja restante, cubre y refrigera toda la noche.

- Engrasa un molde cuadrado para tarta de 23 cm con mantequilla.
- Muele las harinas, el polvo para hornear, las avellanas, el azúcar y la sal. Agrega la mantequilla, mezcla y añade la yema de huevo.
- Mezcla hasta obtener grumos de masa, NO una bola de masa.

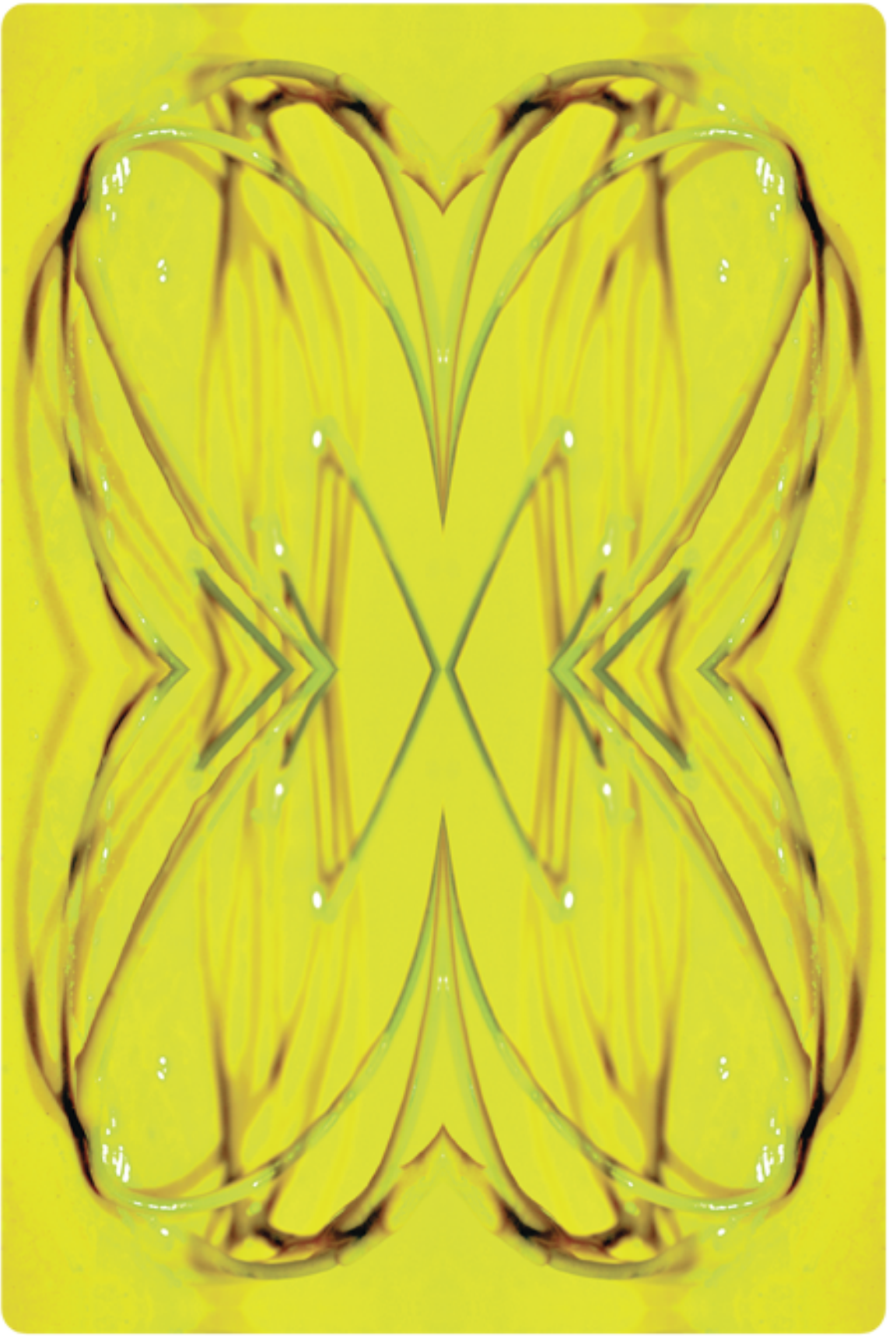
- Transfiere la masa al molde engrasado y dale forma presionando sobre el fondo y los lados.
- Deja que la masa sobresalga un poco por encima del borde del molde, aproximadamente 0,5 cm.
- Refrigera durante 1 hora y precalienta el horno a 380°F/190°C.

- Hornea la masa aproximadamente 20 minutos, hasta que esté dorada.
- Cubre con papel plástico y refrigera mínimo 30 minutos.

- Revuelve el relleno de naranja frío y vierte con cuidado sobre la masa. Deja enfriar.

- Disuelve 1 taza de azúcar en una sartén grande con 1 taza de agua hirviendo.
- Acomoda las rodajas de naranja en la sartén y reduce el fuego a medio-bajo, dando vuelta a las rodajas continuamente.
- Retira la sartén del fuego a los 40 minutos y deja enfriar las rodajas en la sartén.

- Bañándose en el almíbar, continúa dándoles vuelta.
- Acomoda una capa de rodajas sobre la tarta y baña con el almíbar.



Pudín de Coca

Ingredientes para 4 porciones

—

• ½ taza de azúcar

• ¼ cucharadita de sal

• 2 cucharadas de maicena

• 2 tazas de leche entera o leche de coco

• 1-2 pintas de jugo de uva blanca

• 2 yemas de huevo

• 1 cucharadita de harina de coca

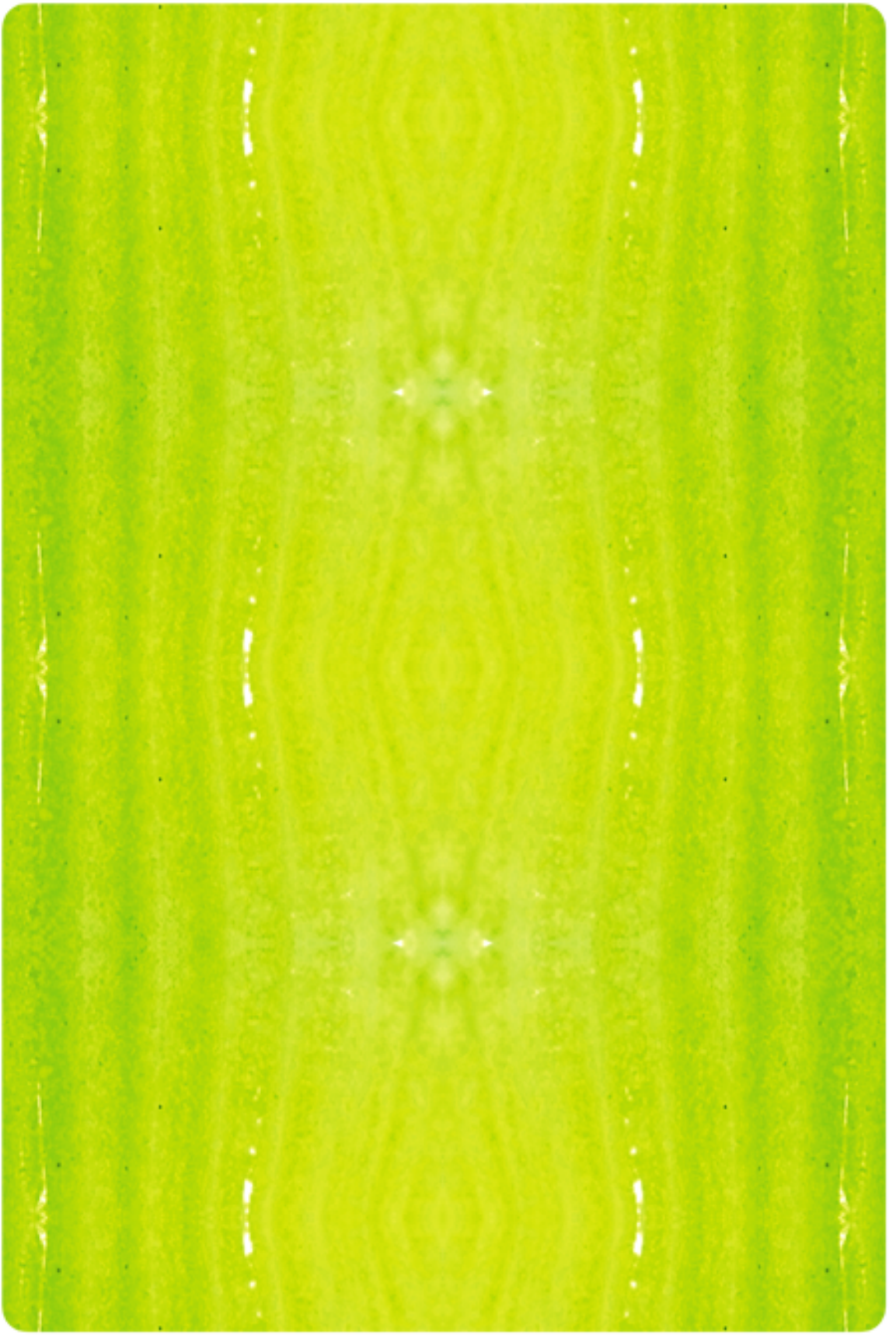
• 1 cucharadita de ralladura de naranja

• 1 cucharadita de ralladura de limón

• 1 cucharadita de extracto de vainilla

• 2 cucharadas de mantequilla

• 1 cucharadita de canela molida



Pudín de Coca

Preparación

—

- En una olla, mezcla el azúcar, la sal y la maicena.
- Cocina a fuego lento y vierte ¼ taza de leche o leche de coco.
- Revuelve hasta formar una pasta, luego agrega la leche restante, el jugo de uva blanca y las yemas de huevo.
- Revuelve vigorosamente agregando la harina de coca, la vainilla, las ralladuras de naranja y limón, la mantequilla y la canela.
- Revuelve hasta espesar durante 15 minutos evitando que hierva.

- Retira del fuego, vierte en un tazón y cubre con papel plástico.
- Para evitar que se forme una costra, presiona el plástico directamente contra la superficie. Deja enfriar y refrigera antes de servir.

Tiramisú de Coca Sin Alcohol

Ingredientes para 10 porciones

—

• 3 cucharadas de café

• 2 tazas de agua hirviendo

• ½ taza de azúcar y 1 cucharada extra de azúcar

• 4 yemas de huevo

• 1 cucharada de harina de coca

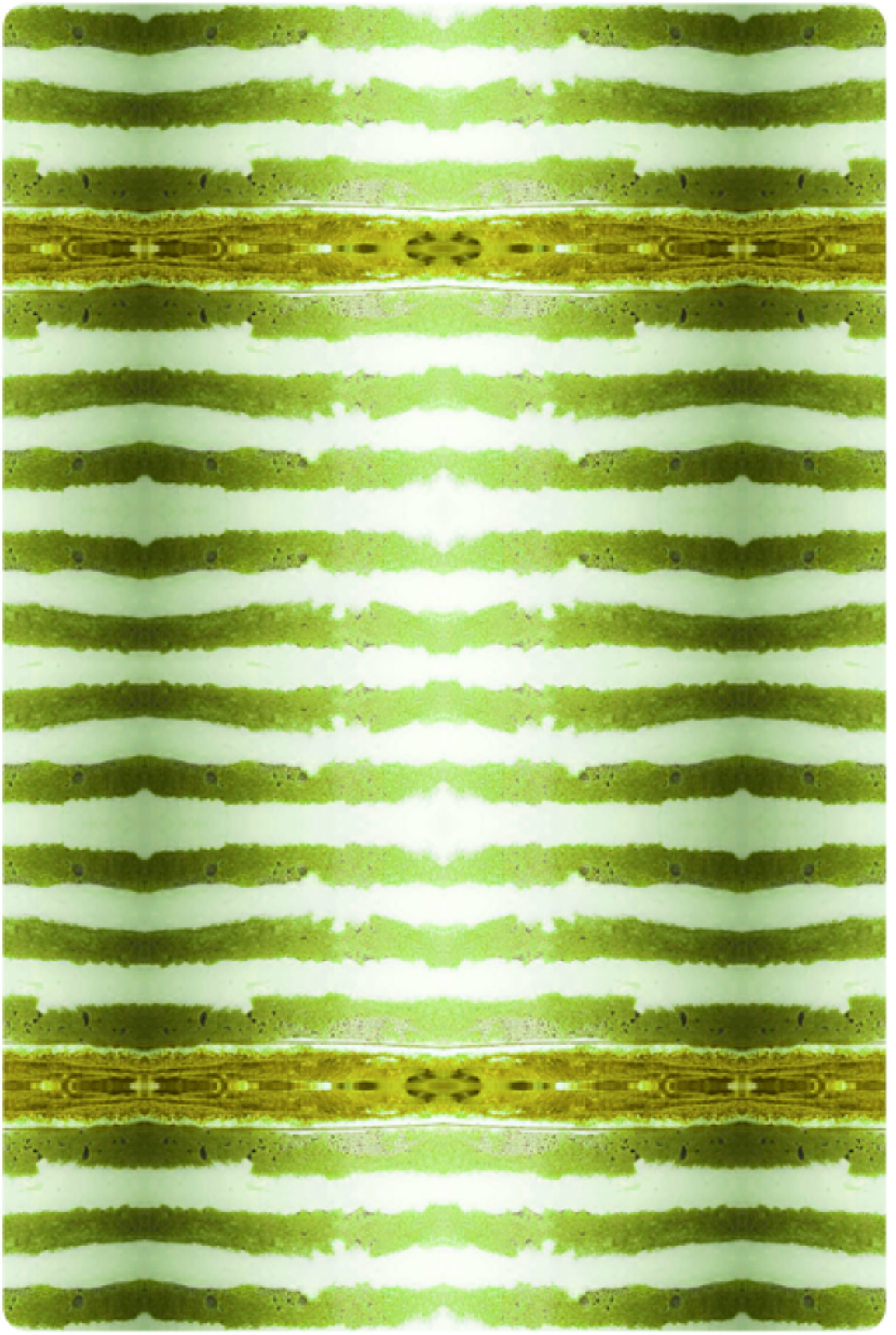
• ¼ taza de jugo de uva roja

• 2½ tazas de mascarpone

• 1 taza de crema de leche fría

• 36 Savoiardi — bizcochos de soletilla italianos

• cacao en polvo sin azúcar



Tiramisú de Coca Sin Alcohol

Preparación

—

- En un tazón, mezcla el agua hirviendo, 1 cucharada de azúcar y el café.
- Revuelve hasta que el azúcar se disuelva y deja enfriar.

- Coloca un tazón de metal o una ollita sobre una olla con agua hirviendo a baño maría.
- Bate las yemas de huevo, agrega la harina de coca, ½ taza de azúcar y el jugo de uva.
- Revuelve hasta que el volumen se triplique, entre 5 y 10 minutos.
- Retira del fuego, agrega el mascarpone y revuelve hasta integrar.

- Bate la crema de leche fría en un tazón grande hasta que los picos se endurezcan.
- Incorpora completamente la mezcla de mascarpone.

- Sumerge ambos lados de los bizcochos en la mezcla de café.
- En 3 filas, cubre el fondo de un molde de 35x23x8 cm con los bizcochos.
- Rompe los bordes para que encajen. Cubre con la mitad del relleno de mascarpone.
- Acomoda los 18 bizcochos restantes bañados en café sobre el relleno de mascarpone.
- Cubre con el relleno de mascarpone restante y espolvorea con cacao.
- Tapa y refrigera mínimo 7 horas.

- Sirve cuando el tiramisú alcance temperatura ambiente en unos 30 minutos y espolvorea con más cacao.

BEBIDAS

Coca Energizante

Ingredientes para 2 bebidas

—

• 0,1l de jugo fresco de chirimoya, conservando la pulpa

• 0,1l de jugo fresco de pomelo/toronja con pulpa

• 0,1l de jugo fresco de lima con pulpa

• 1½ tazas de agua hirviendo

• 2 cucharaditas de harina de coca

• 4 cucharaditas de miel

Coca Energizante

Preparación

—

- Vierte las pulpas y jugos de lima, pomelo y chirimoya en una licuadora con agua hirviendo.
- Licúa hasta obtener un líquido homogéneo durante 2-3 minutos.
- Añade la harina de coca, la miel y licúa un minuto más, deja enfriar.
- Cuela con un colador de malla fina y sirve.

Infusión de Coca

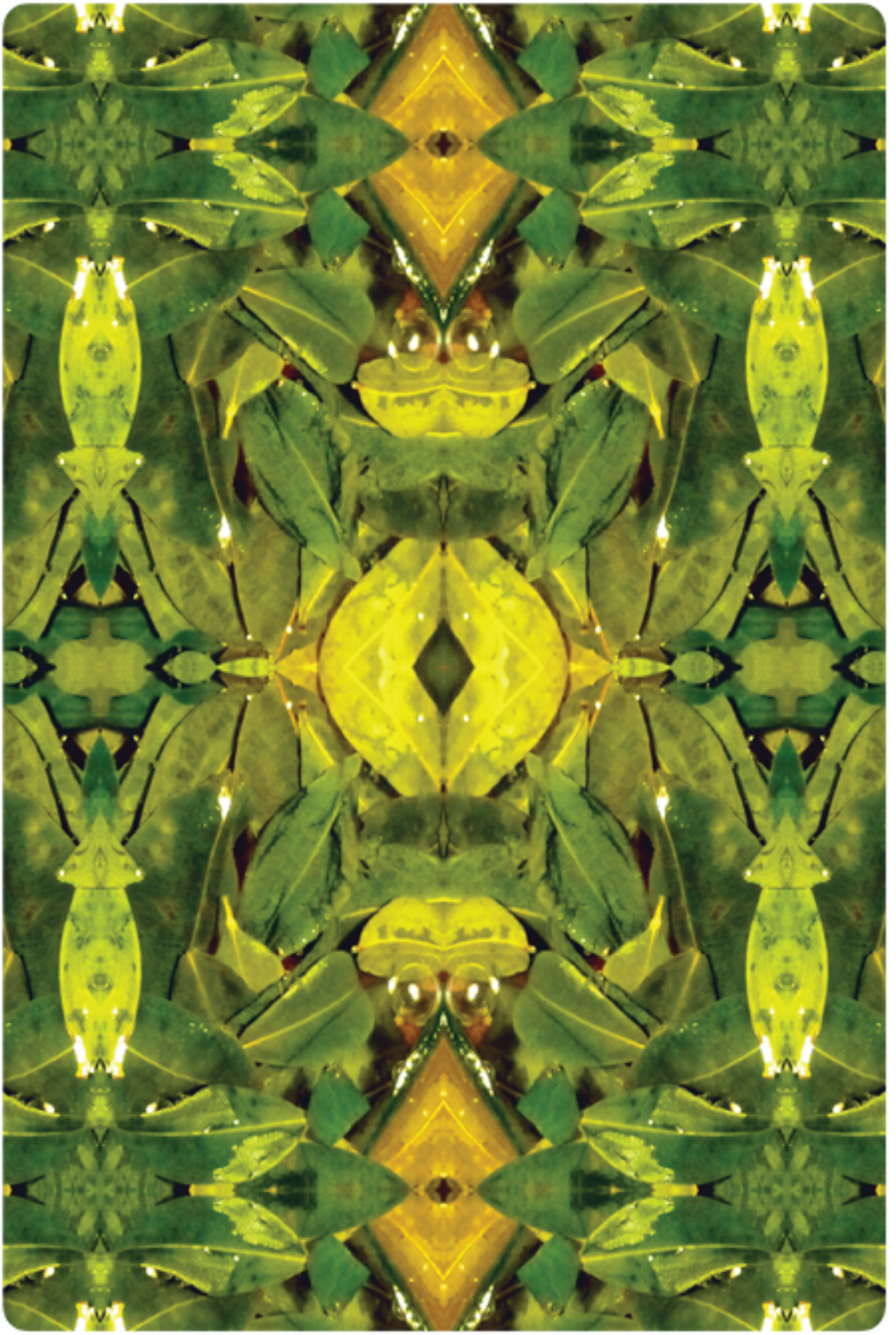
Ingredientes para 2 vasos

—

• 8 hojas de coca

• 2 tazas de agua

• 1 cucharadita de miel

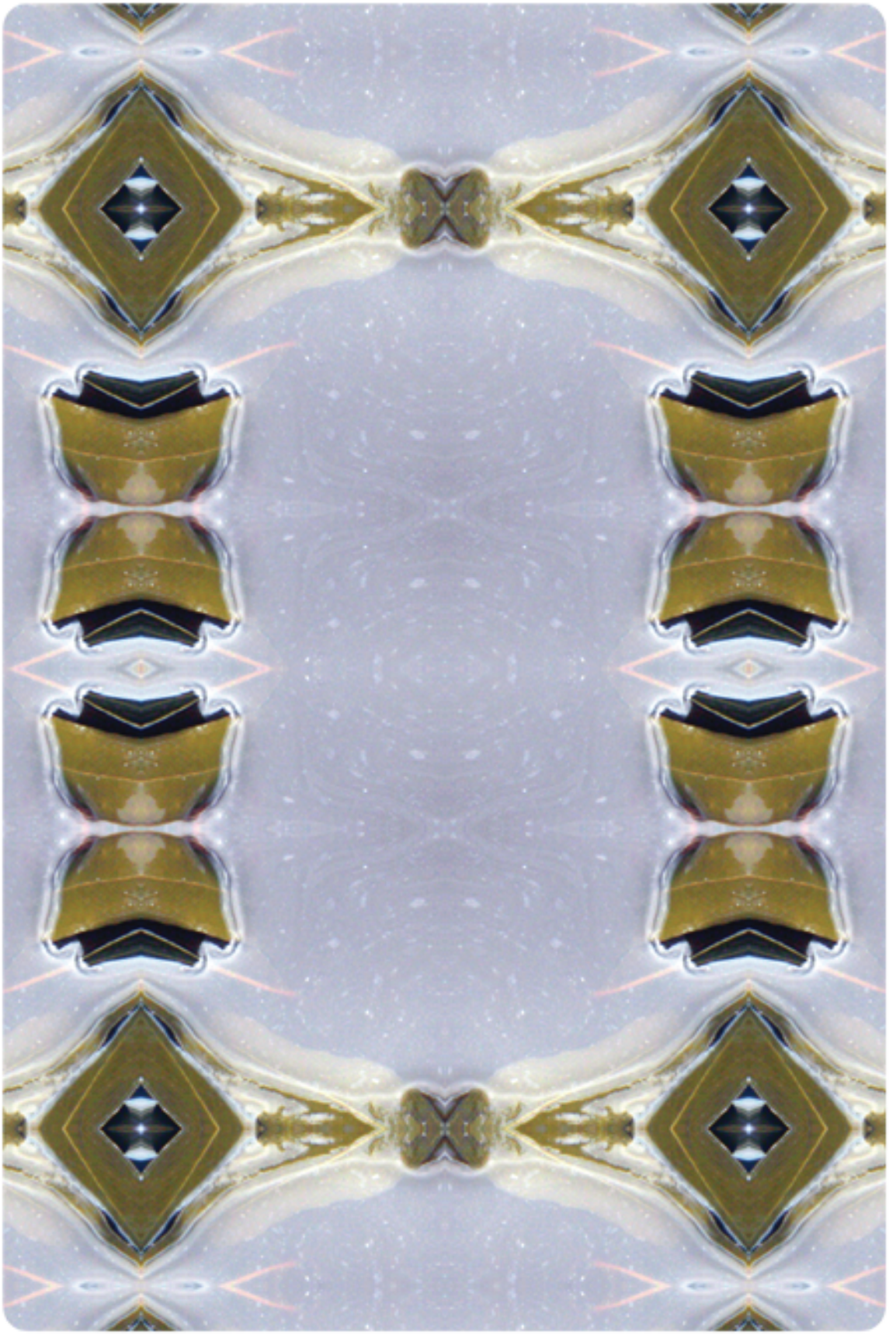


Infusión de Coca

Preparación

—

- Hierve el agua y mantenla a fuego medio-alto.
- Vierte el agua en un recipiente con las hojas de coca y añade la miel removiendo.
- Tapa el recipiente y deja reposar 15 minutos.
- Sirve frío.



Jugo de Coca con Albaricoque/Limón/Naranja

Ingredientes para 2-5 botellas

—

• 200g de hojas de coca frescas o semisecas

• 3kg de albaricoques, limones o naranjas

• 100-500g de azúcar

• 2l de agua

Jugo de Coca con Albaricoque/Limón/Naranja

Preparación

—

- Deshuesa los albaricoques o pela y quita las semillas a los limones o naranjas.
- Añade en una olla a presión junto con las hojas de coca y el agua y hierve durante media hora.
- Agrega el azúcar y deja enfriar.

- Cuela con un colador de tela.
- Exprime las frutas cocidas o licúa bien para obtener todo el jugo.
- Vuelve a colar si se desea.
- Conserva frío en el refrigerador.

Green Bull

Ingredientes para 2 bebidas

—

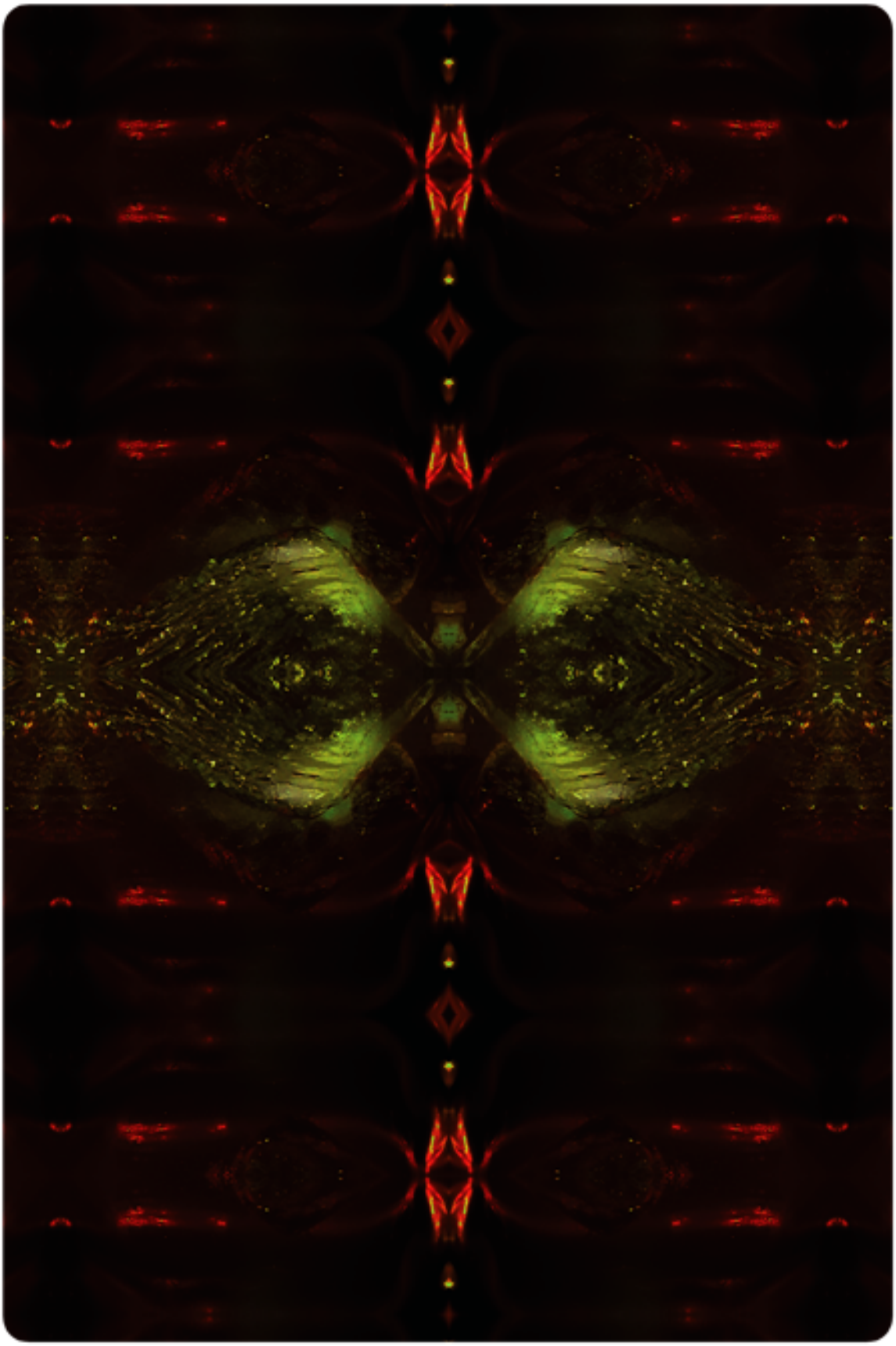
• 0,2l de coca amarga, que puedes preparar siguiendo la siguiente receta.

• 1 bebida energética

• 0,1l de agua con gas

• 2 terrones de azúcar

• 2 cucharaditas de hojas de coca molidas para decorar



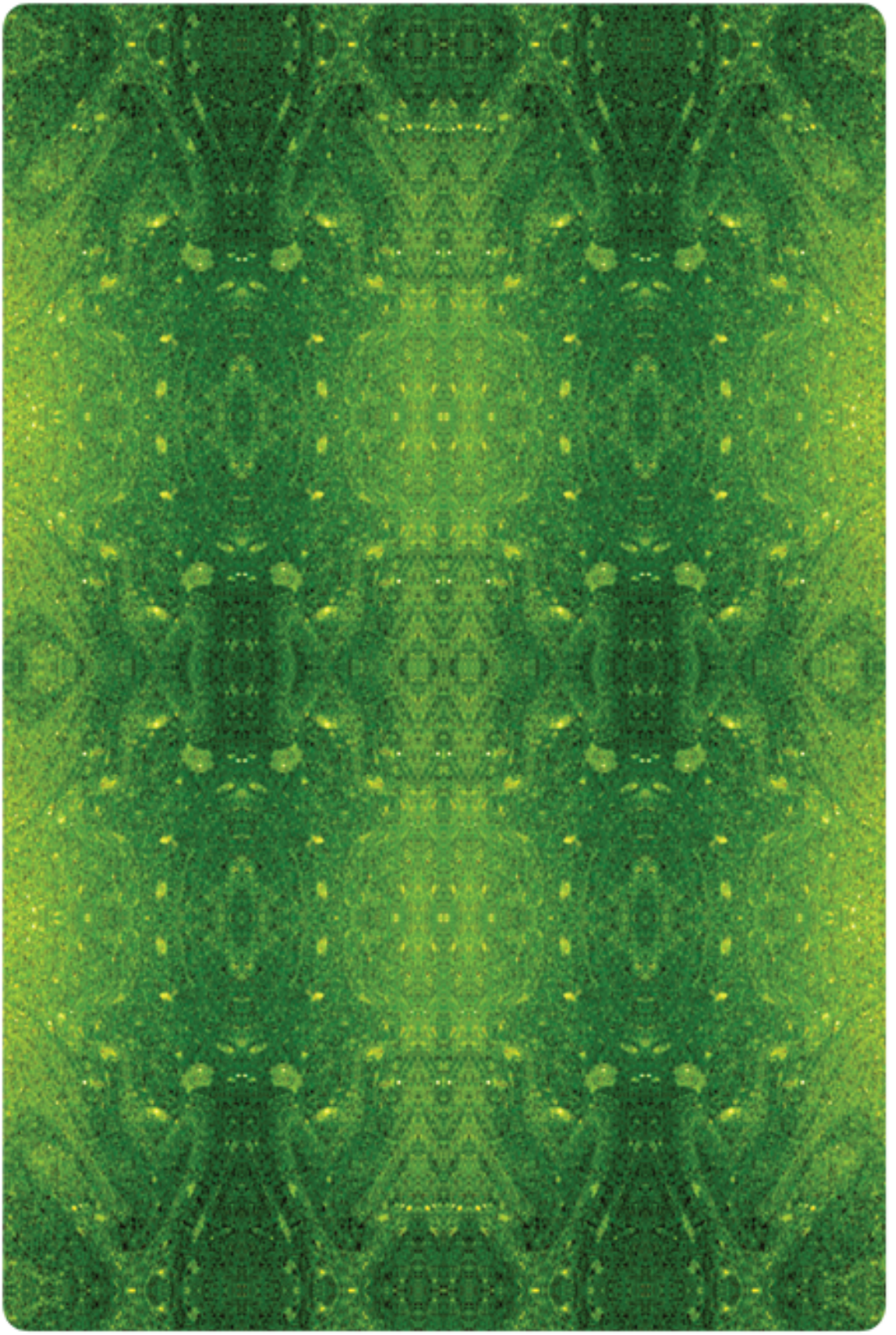
Green Bull

Preparación

—

- Mezcla la coca amarga, la bebida energética y el agua con gas en una licuadora. También puedes usar una coctelera o una olla pequeña.
- Añade 5 cubitos de hielo si se desea.
- Tapa y agita vigorosamente durante 20-30 segundos o licúa brevemente.

- Vierte en vasos highball fríos.
- Echa 1 terrón de azúcar en cada vaso y espolvorea hojas de coca molidas por encima.



Coca Amarga

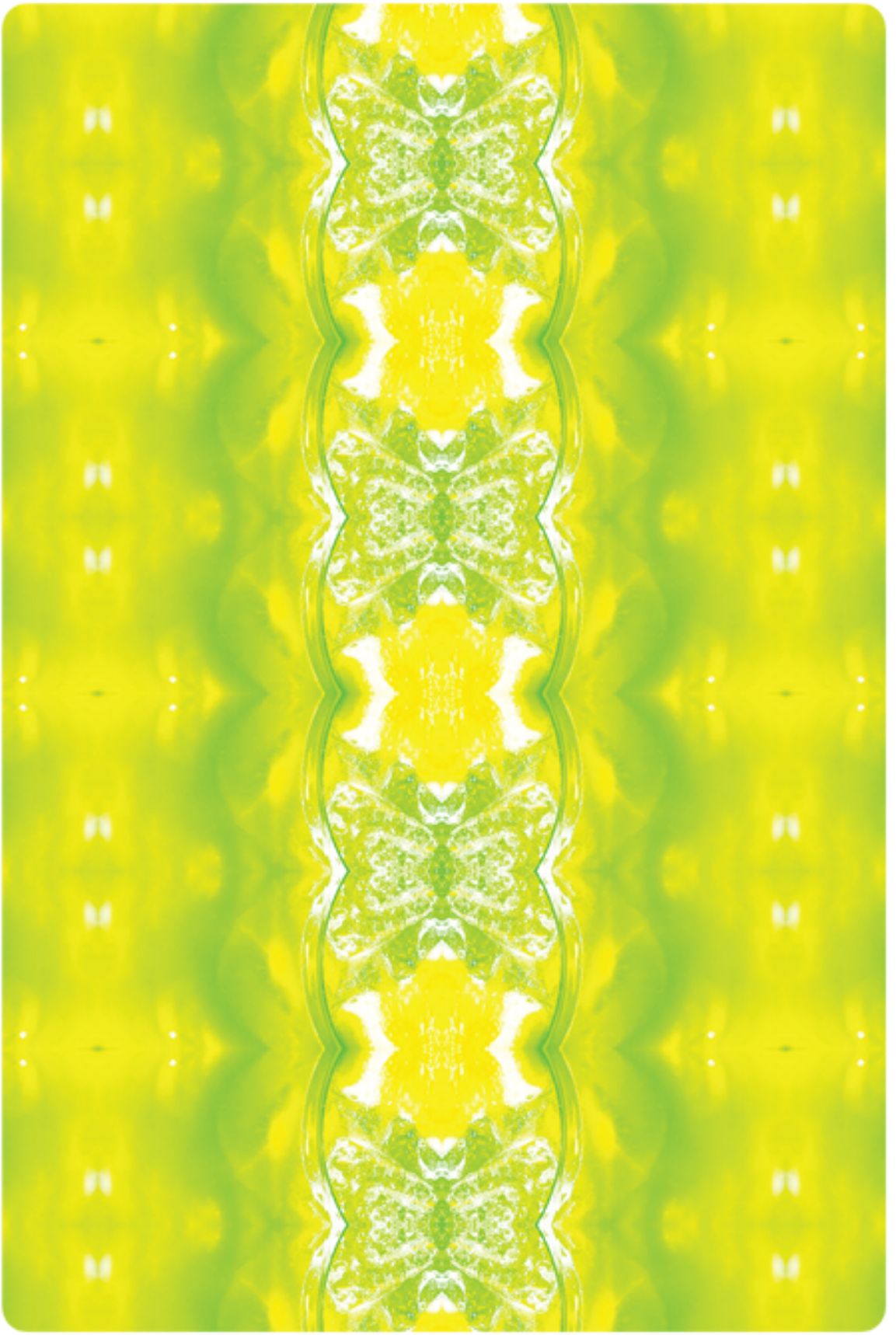
Ingredientes para 1 botella

—

• 200ml de jugo de uva blanca

• 150g de hojas de coca molidas, semisecas

• 200ml de vinagre de uvas pasas verdes o marrones



Coca Amarga

Preparación

—

- Combina las hojas de coca frescas o semisecas, el jugo y el vinagre en una olla de 1l.
- Tapa y deja reposar durante toda la noche.

Mate de Coca

Ingredientes para 2 tazas

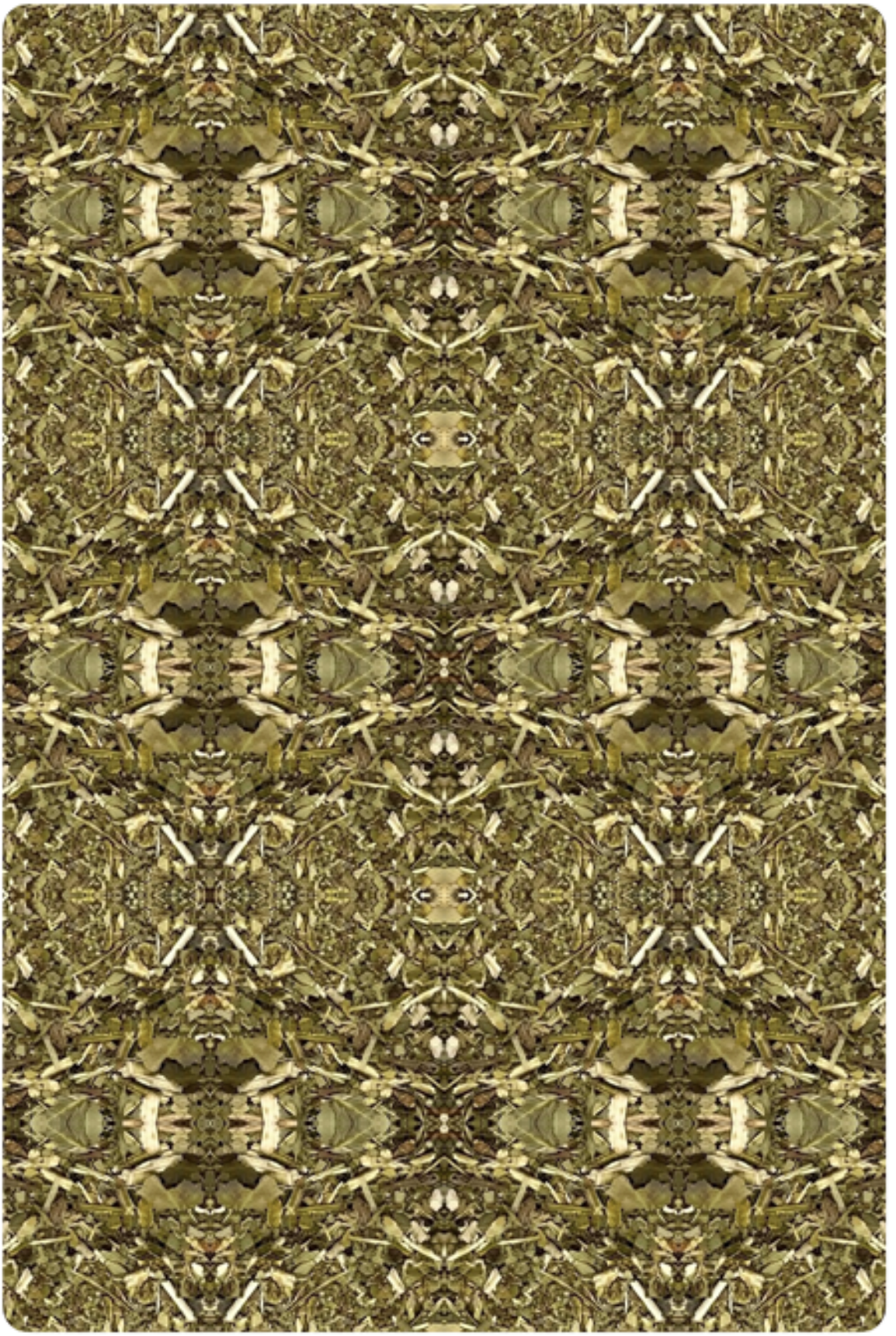
—

• ¾ taza de hojas de coca enteras

• ¾ taza de hojas de yerba mate o té mate

• azúcar o miel al gusto

• 2 tazas de agua



Mate de Coca

Preparación

—

- Vierte el agua en una olla con las hojas de coca y el mate, calienta hasta hervir.
- Hierve aproximadamente 1 minuto. Vierte el agua y las hojas en las tazas.
- Deja reposar 5 minutos y deja las hojas dentro de la taza.

- Endulza con azúcar o miel si se desea. No añadas leche.

Té Relajante

Ingredientes para 2 tazas

—

• 2-4 cucharaditas de hojas de coca molidas o ¼-½ taza de hojas enteras, frescas o semisecas

• ½ taza de flores frescas de manzanilla

• ½ taza de flores frescas de tilo

• ½ taza de flores frescas de verbena

• azúcar o miel al gusto

• 2 tazas de agua

Té Relajante

Preparación

—

- Vierte el agua en una olla con las hojas de coca y las flores frescas, calienta hasta hervir.
- NO dejes hervir el agua más de 1 minuto. Tapa y deja reposar durante 5-10 minutos.

- Endulza con azúcar o miel si se desea, no añadas leche.
- Decora con flores de manzanilla.
- Sirve caliente o frío.

Té de Coca

Ingredientes para 2 tazas

—

• 2-4 cucharaditas de hojas de coca molidas o ¼-½ taza de hojas enteras

• azúcar o miel al gusto

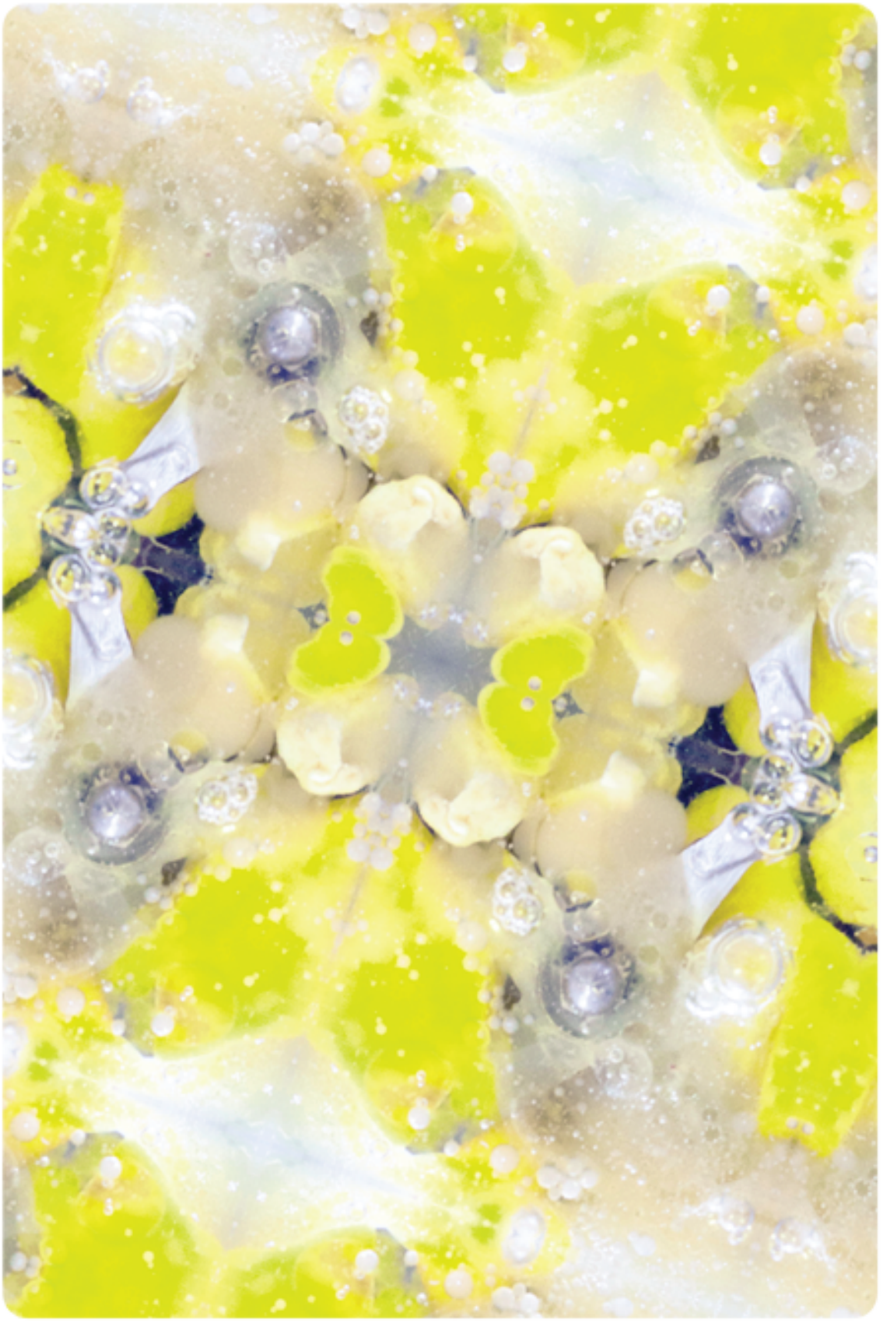
• 2 tazas de agua

Té de Coca

Preparación

—

- Vierte agua caliente, NO agua hirviendo. Mejor esperar a que el agua deje de hervir.
- Añade 1-2 cucharaditas de hojas de coca molidas o enteras por taza y remueve.
- Deja reposar 3-5 minutos y vuelve a remover.
- Espera a que los restos de coca se asienten en el fondo si se usaron hojas molidas.
- Endulza con azúcar o miel si se desea. No añadas leche.



Tónica de Coca

Ingredientes para 2 bebidas

—

• 4 cucharaditas de hojas de coca frescas o semisecas y 2 cucharaditas extra de hojas de coca molidas para decorar

• 4 cucharaditas de corteza de quina troceada

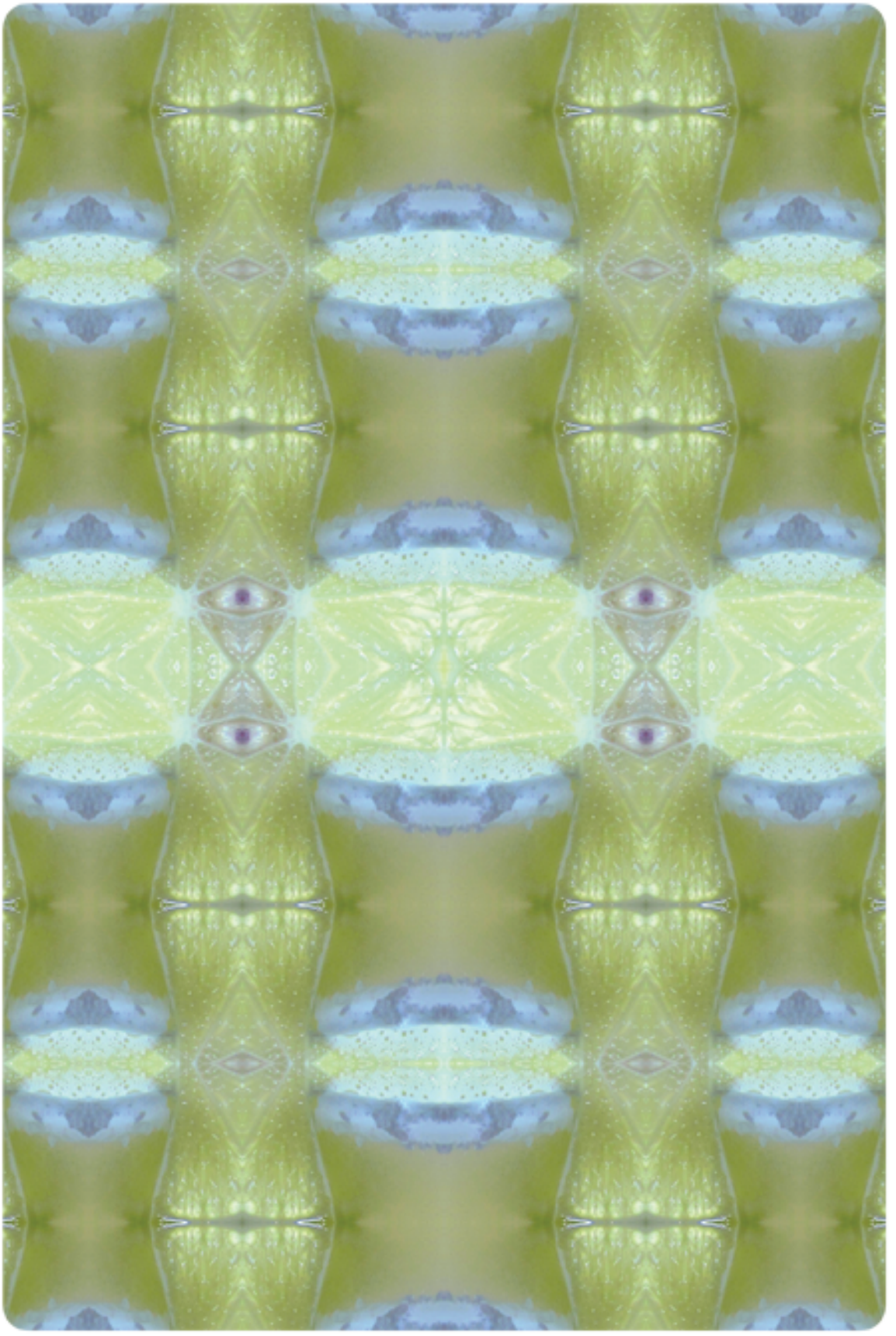
• 1 lima recién cortada en rodajas con su ralladura

• 1 taza de azúcar glass

• 1 cucharadita de ácido cítrico en polvo

• 2 tazas de agua

• 4 cubitos de hielo



Tónica de Coca

Preparación

—

- Mezcla todos los ingredientes en un cazo y lleva a ebullición.
- Cuece a fuego lento durante 10 minutos, luego deja reposar media hora.

- Cuela con un colador de tela.
- Mezcla con 4 cubitos de hielo en una licuadora, coctelera o olla pequeña, tapa y agita vigorosamente durante 20-30 segundos o licúa brevemente.
- Vierte en vasos highball fríos y decora con hojas de coca molidas por encima.

Falso Vino de Coca

Ingredientes para 2-5 botellas

—

• 3kg de uvas blancas o rojas

• 100g de hojas de coca semisecas

• 2l de agua

Falso Vino de Coca

Preparación

—

- Añade las uvas en una olla a presión junto con las hojas de coca y el agua y hierve durante media hora.
- Deja enfriar.

- Cuela con un colador de tela.
- Exprime las frutas cocidas o licúa bien para obtener todo el jugo.
- Vuelve a colar.

CUIDADO DE LA PIEL

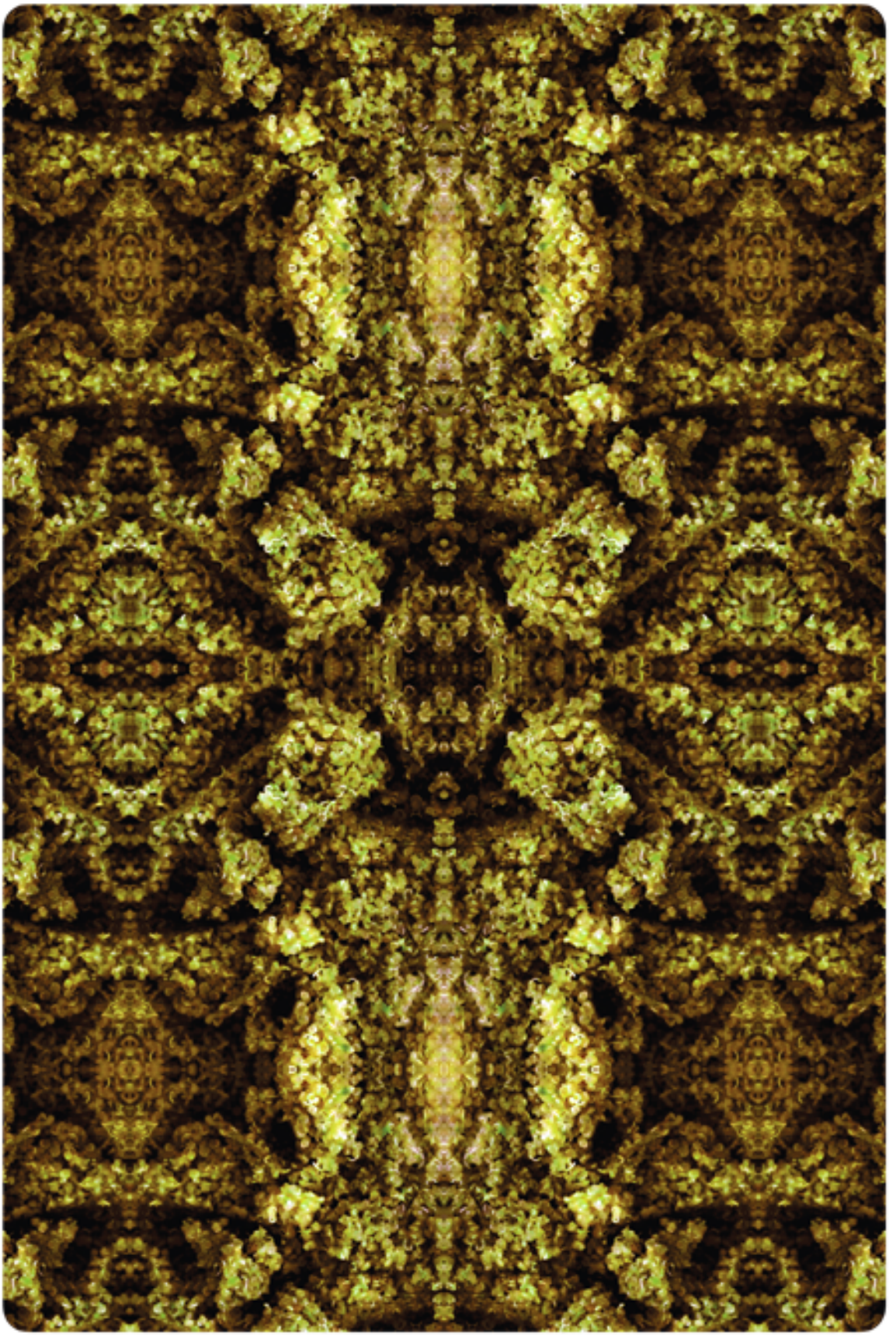
Cuidado de la Piel de Coca

Ingredientes para 1 tratamiento corporal

—

• ¾ taza de hojas de coca trituradas

• ¾ taza de quinoa semiseca



Cuidado de la Piel de Coca

Preparación

—

- Mezcla las hojas de coca trituradas con la quinoa.
- Tómate el tiempo necesario, frota y masajea sobre la cara, piernas, brazos, pecho y espalda.
- Aplica para calmar y suavizar los músculos y la piel.

–FIN–

"¡Oh, quienquiera esté aquí de aquellos
que creyeron, comed de lo puro que
os sustentamos con ello y sed
agradecidos con **A**lá si Le adoráis,
sí, a Él. Él solo prohibió avosotros
lo muerto y la sangre y la carne de
cerdo y lo que fue ofrecido a otro que
no sea **A**lá…"

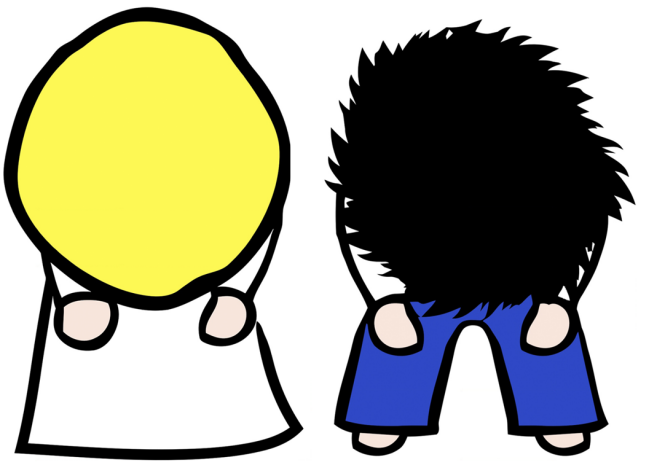
El Sagrado Corán, Sura Al Baqarah,
La Vaca 2:172-173

FREE eBOOK

Allah SubhanaHu Ta'ala

SALAH

HOW GOD TEACHES US TO PRAY, HOW TO PRAY WITH THE HOLY QURAN



ILLUSTRATED BY OKAY ALTINISIK

www.bit.ly/howtosalah